HAZ CRECER TUS "DOMINGOS"
Finanzas personales para niños

¡NO DEJES QUE TE ENREDEN!
Escapa de las cibertelarañas

PESCA RECURSOS EDUCATIVOS EN LÍNEA
La escuela, pero divertida

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

Especial de

Obesidad infantil
¿De quién es la culpa?

Publicidad engañosa:
Alimentos y bebidas para niños
Prácticos y ricos, pero ¿nutritivos?

Mercado de pescados y mariscos
La Nueva Viga
Radiografía de una opción sana

Tecnología Doméstica Profeco:
Botana de vegetales deshidratados

ESTUDIOS DE CALIDAD

Carriolas Hay modelos que ponen en peligro a tu bebé

Pantalones de mezclilla
¿Cuáles duran más?

Chicos con grandes opiniones:

¿Qué piensan las niñas y los niños del consumo?
Consejo Consultivo de Pequeños Consumidores

Abril de 2013 Núm. 434 $25
7 509997 078342 00434
Exhibir hasta el 30 de abril ISSN 0185-8874

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Foto Arturo Buitrón

Estos son los 52 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • American Airlines • Andrea • Aviateca • Bodega Aurrera • Bodega Aurrera Express • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Copa Airlines • Deremate.com • Dorians • Fábricas de Francia • Gas Natural de México • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • MAXCOM • MaxiGas Natural • Maytag • Mercado Libre • Mi Bodega • Mixup • Nextel • Office Depot • Presidente Club de Viajes • Redpack • Sadasi • Saks • Sanborn's • Sears • Superama • Sams Club • Taca • TacaPerú • Telcel • Telecable • Total Play • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

Caminito de la escuela, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

5 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, **Profeco** responde

6 **CONSUMO CULTURAL**
El cómic mexicano: del barrio al superhéroe

8 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes

10 **CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Tabasco: la entrada al edén

13 **FINANZAS PERSONALES**
Aprende a ahorrar: las finanzas son cosa de niños

18 **SABER CONSUMIR**
Consumidores responsables desde chiquitos

20 **CONSUMO ENERGÉTICO**
Breve guía del consumo inteligente de pilas desechables y recargables

23 **QUÉ HACER SI...**
Compré un juguete defectuoso

24 **SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Juegos inflables: saltos sin sobresaltos

28 **CONSUMO 2.0**
Un mar de recursos educativos en internet

30 **PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Alimentos para niños: ¿engaños nutritivos?

33 **TIPS DEL CHEF**
Hogar, dulce (y saludable) hogar...

34 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Botanas saludables: vegetales deshidratados

62 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
Obesidad infantil, una vida desequilibrada

68 **INFOGRAFÍA**
Barriga llena, ¿corazón contento?

70 **RADIOGRAFÍA**
Pescados y mariscos: tesoros del mar.
Una visita al puerto más grande de México

77 **PROFECO CERCA DE TI**
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti

78 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
¡Que no te enreden! Evita caer en cibertelarañas

80 **EL TURNO DE...**
Humberto Vélez

36

ESTUDIO DE CALIDAD

PANTALONES DE MEZCLILLA PARA HOMBRE

Los *jeans* son sinónimo de fuerza y durabilidad. ¿Pero te has preguntado qué tan resistentes son en realidad? El Laboratorio Profeco te saca de dudas.

48

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:

CARRIOLAS: SEGURIDAD ANTES QUE NADA

Además de ser un artículo práctico y útil para los padres, es un verdadero placer para los bebés salir a dar a una vuelta. ¿Sabes qué modelos son los más seguros? En este estudio te ayudamos a tomar la mejor decisión.

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx @CondusefMX

Paga más **rápido** tu tarjeta

Abona más del mínimo

En los últimos estados de cuenta de tu plástico ¿Has notado un incremento en el pago mínimo que te pide tu banco? Desde principios de este año, por disposición de Banco de México, los no *totaleros* (quienes no acostumbran liquidar el total de su deuda cada mes) tienen que abonar un pago mínimo mayor.

Aunque podría parecer una mala noticia, es todo lo contrario, es una ¡muy buena! ya que, te permite pagar en menos tiempo tu tarjeta de crédito y con menos intereses.

Condusef se dio a la tarea de actualizar su **Calculadora de Pagos Mínimos** con los cambios previstos. Encontrarás información sobre 159 tarjetas de crédito y podrás calcular el plazo de tu deuda y los porcentajes que se van a capital, intereses, comisiones e IVA, realizando sólo el pago mínimo y el doble del mínimo.

Es muy fácil de usar, sólo tienes que seguir tres sencillos pasos:

1 Anota en el portal los datos de tu tarjeta de crédito (tasa de interés, límite de crédito, la fecha de corte, etcétera) y haz clic en el botón "Resultados".

2 La calculadora te arroja el número de pagos mínimos que tendrías que realizar para liquidar tu deuda y en cuánto tiempo lo lograrías. Cuánto pagarías a capital, comisiones, intereses e IVA. Y cuántas veces estarías pagando la deuda original.

3 Haz clic en el ícono "Y si pagas más del mínimo". Ahí te darás cuenta de la diferencia entre hacer un esfuerzo adicional o seguir como estás. Anota cuánto estás dispuesto a pagar por arriba del mínimo.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Procurador Federal del Consumidor
Humberto Benítez Treviño

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Igor Manuel Herrera Fajt

Revista del Consumidor

Directora Editorial
Mónica Adriana Ledón Ruiz

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán

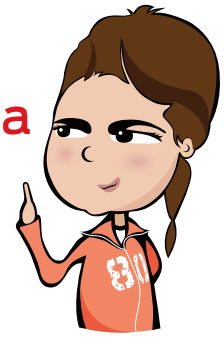
Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Eduardo Moreno
Bruno Piña

Fotografía
Alejandra Colín
José Rodríguez

Consejo Editorial
Aída Albuerne Piña
Jaime Aguilar Álvarez
Maximiliano Cárdenas Denham
Martha Carrillo Alduenda
Fernando Díaz Juárez
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
Igor Manuel Herrera Frajt
Xavier Lazcano Díaz
Rafael Ochoa Morales
Ramiro Pineda Murguía
Gonzalo Antonio Vergara Rojas

Publicidad
ventasrevista@profeco.gob.mx

Mes del niño: una responsabilidad compartida



El Día del Niño, además de un merecido pretexto para festejar a los pequeños, es una fecha para reflexionar.

Entre los retos que enfrentamos, destaca uno –literalmente– por su peso: la obesidad. Décadas atrás se trataba de un problema casi exclusivo de los adultos, pero en los últimos años, debido a los cambios drásticos en la dieta y la cada vez más escasa actividad física en nuestro estilo de vida, la incidencia en la población infantil es cada vez mayor tanto en lo local como en el mundo.

Nuestro país sobresale entre los demás por los elevados índices de sobrepeso que padece la población pero, aún más preocupante, por los que padecen los niños.

Cuando estos desórdenes aparecen en la niñez, es muy probable que, de no tratarse, persistan en la adolescencia y adultez. No se trata de un problema de estética, sino uno de salud pública.

Por ello, el sobrepeso y la obesidad son el tema central de esta edición, donde exploramos qué tan grande es el problema, sus causas y cómo combatirlo. Uno de los derroteros –que compete a nuestra institución– es la publicidad engañosa en alimentos y bebidas dirigidas a los niños, que busca colocar sus productos a costa de la salud de los pequeños. Te decimos cómo detectarla.

El arma principal contra la obesidad es una alimentación sana. Por ello, te ofrecemos alternativas para elaborar botanas saludables, además de sugerirte cómo enriquecer tu dieta al incluir productos del mar en el Platillo Sabio Profeco y la Radiografía que realizamos del mercado de pescados y mariscos La Nueva Viga, el segundo más grande del mundo.

También encontrarás otros temas que tienen que ver con el mundo infantil: qué hacer cuando un juguete sale defectuoso, cómo ayudar a los pequeños a aprovechar la red para el aprendizaje o cómo iniciarlos en la cultura del ahorro, además de presentarte algunas inquietudes de los niños que observamos en el Consejo de Pequeños Consumidores de Profeco.

En los estudios de calidad de este mes revisitamos uno de los productos imprescindibles en la vida de los "nuevos papás": las carriolas, donde ya hemos encontrado deficiencias en los niveles de seguridad que ofrecen a los usuarios, poniendo en peligro la vida de los bebés.

El segundo estudio está dedicado a los pantalones de mezclilla. Verás que te llevarás una gran sorpresa con lo que encontramos, como la ausencia de una medida estándar de talla entre los fabricantes.

Prevención es actuar a tiempo para evitar que sigan engordando las filas de la obesidad, en vez de afrontar el peso de las consecuencias cuando ya sea muy tarde. Además de festejar a tus niños, ¿estás listo para tomar cartas en el asunto?

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Ésta es tu voz

En la **Revista del Consumidor** nos interesa escuchar tu voz. Mándanos tus experiencias de consumo, sugerencias, opiniones y dudas al correo electrónico **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140, en la Ciudad de México. También puedes contactarnos en Twitter a través de **@r_consumidor** y publicar en el muro de nuestro perfil **Consumidor Inteligente** en Facebook. ¡Ésta es tu voz, hazte escuchar!

Para bien o para guau

Ernesto Estrada González

Al revisar los estudios disponibles sobre alimentos para perros, noté que el más reciente es de 2010. En él no se despeja una duda fundamental: la relación costo-beneficio, que en este caso tiene que ver con la ración recomendada y los nutrientes incluidos en cada producto. Es decir, saber qué le pasaría a un perro que come tal marca si a ésta le hace falta "potasio y fósforo", porque, entonces, quizá debería de tomar un suplemento, y uno terminaría gastando más en veterinarios y complementos por no comprar la marca de alimento adecuada.

En fin, algo así es necesario porque la proliferación de alimentos para perros está mermando la salud de muchas mascotas.

Gracias por su atención.

Redacción de la Revista del Consumidor

Ernesto,

El propósito de los estudios del Laboratorio Profeco es llevar a cabo un comparativo de la calidad de diferentes productos para que, basándose en los resultados, los consumidores decidan cuál es que satisface sus necesidades (calidad y cantidad de los ingredientes, precio, etcétera). En otras palabras, para realizar una compra informada.

Como bien mencionas, lo que puede ser un buen producto para un consumidor puede no serlo para otro. Sin embargo, ésa es una decisión que recae en el fuero de cada quien, pues habrá dueños de mascotas con necesidades especiales, o quienes simplemente toman en consideración el precio. Esperamos que ese estudio te haya sido útil en ese sentido.

Gracias por leernos.

No es no (y no un "tal vez")

@yurixiacastro

¿Cómo puedo evitar las llamadas de tiendas departamentales a mi casa? Ya me cansé de decirles que no estoy interesado.

@r_consumidor

Tal parece que existen técnicas mercadológicas que, más allá de captar nuevos consumidores, los ahuyentan. Es el caso de las llamadas publicitarias que, en muchos casos, se convierten en un dolor de cabeza.

El Registro Público para Evitar Publicidad es un mecanismo que **Profeco** pone a tu disposición para ejercer tu derecho a no recibir llamadas publicitarias.

Para registrar tu número, marca desde tu teléfono (fijo, celular o fax) en el que ya no deseas recibir publicidad, a los teléfonos **9628 0000** si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al **01 800 9628 000** desde cualquiera otra parte del país. El número se registrará automáticamente y será transmitido a proveedores y empresas para que lo depuren de sus listas. ¡Hazlo! Sólo te toma 60 segundos.

Resérvate la visita

Flor Ortega:

Tengo una duda, ¿me pueden orientar? El 5 de febrero hice una reservación en el restaurante bar La Flor del Son y me pidieron un anticipo de 500 pesos. ¿Se vale? Que yo sepa, las reservaciones en restaurantes y bares no se cobran. ¿Qué puedo hacer?

Consumidor Inteligente:

¡No tienen ningún derecho, Flor! Al igual que otras prácticas a las que malamente nos hemos acostumbrado, se trata de una forma de condicionar tu consumo: una acción que la Ley Federal de Protección al Consumidor (LPFC) prohíbe terminantemente. Puedes denunciar al restaurante; comunícate al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) desde cualquier parte del país.

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

El cómic mexicano

DEL BARRIO AL SUPERHÈROE

¿Cómo olvidar a Borola y a Regino, o a Memín Pinguín? Desde los críticos dibujos de Posada hasta las "batiluchas" por la justicia, las historietas mexicanas son una influencia significativa en nuestra educación sentimental.

El 2 de diciembre de 2000, en la ciudad de Ayala, Morelos, se fundó el Museo de la Caricatura y la Historieta Joaquín Cervantes Bassoco. Su misión es promover el arte de la historieta y la caricatura.

El mito de los orígenes

Algunos intelectuales ven el inicio de la tradición historietista mexicana en los códices precolombinos o en los grabados de la Nueva España, pero los antecedentes del cómic como lo conocemos ahora se remontan a la posibilidad de su reproducción técnica a gran escala, a finales del siglo XIX.

En 1869, en México, la primera historieta que vio la luz fue *Rosa y Federico, novela ilustrada contemporánea*, de José Tomás de Cuéllar y José María Villasana. Se publicó en el periódico *La Ilustración Potosina* y en ella se satirizaba a los políticos y a la sociedad del país.

Quizá el trabajo con mayor influencia en los albores del siglo XX es el de José Guadalupe Posada.

La sátira política se convirtió en elemento de resistencia durante el Porfiriato gracias a Posada, e hizo que muchos periódicos se volvieran casi legendarios.

En tiempos de la Revolución proliferó el mismo tratamiento político, pero permitió el surgimiento de personajes memorables, como "Panchito El Corto" o "Ranilla", un fumador empedernido que va por la ciudad sufriendo una peripecia tras otra.

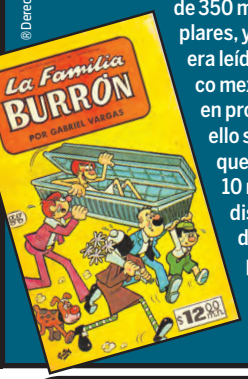
El cómic levanta el vuelo

El verdadero auge de la historieta mexicana vino a mediados del siglo XX, cuando se convirtió en parte de la cultura popular. Los "pepines", como se les conocía entonces, se iban a los extremos: unos medían 28 x 43 cm, y los chicos 12 x 15 cm. El ritmo de publicación era un auténtico frenesí: algunos salían todos los días y hasta dos veces los domingos. Entre 1940 y 1950, se estima que una sola de estas historietas tenía un tiraje de 350 mil ejemplares, y como era leída por cinco mexicanos, en promedio, ello significa que entre 5 y 10 millones disfrutaban de este placer.

Uno de los responsables de este auge fue Gabriel Vargas, quien consolidó el género con la historia de **Borola y Regino**, en ***La Familia Burrón***. Los Burrón sobrevivieron durante 60 años, hasta el 26 de agosto de 2009 y, sin duda, son parte fundamental del imaginario mexicano.

Por la misma época aparecieron otras historietas inolvidables, como ***Memín Pinguín***, de Yolanda Vargas Dulché. Y aprovechando los buenos tiempos, México emprendió el camino de los superhéroes, con ***Kalimán.***

El mundo de la Guerra Fría y de la Revolución cubana trajo consigo nuevas preocupaciones políticas, y en este contexto nacieron revistas como ***La Garrapata***, donde se dieron a conocer autores como Helio Flores, Jis, Magú, Rogelio Naranjo y Rius, quien en 1964 creó el inolvidable ***Los Supermachos***.



® Derechos Reservados

A ellos siguieron, tiempo después, ***El pecado de Oyuki***, ***Lágrimas y risas***, ***Kendor***, el hombre del Tibet, ***Hermelinda Linda***, ***Fantomas***, ***Chanoc*** y ***El Pantera***, entre muchos otros.

Sin embargo, pronto las revistas infantiles se volvieron escasas, y la orientación de las historietas se inclinó hacia el público adulto.

® Derechos Reservados

La legión globalizadora

La economía mundial también llegó a la industria del cómic. A partir de los años ochenta iniciaron las gestiones para comprar las licencias extranjeras Marvel y DC Comics, dueñas de Supermán, El Increíble Hombre Araña, Linterna Verde, Batman, Los Vengadores o X-Men. Relegados han quedado esos éxitos mexicanos de entonces, como *Samurái John Barry*, *El Cara de Memorándum* o *La Netafísica*.

® Derechos Reservados

Así, arribaron al país los superhéroes norteamericanos y el manga. Debido a su penetración en el mercado, la producción nacional se ha ido dejando en segundo plano, pues ni siquiera *Karmatrón* y *Los Transformables* logró sobrevivir al embate extranjero de capa roja.

¡UNA SOLA DE ESTAS HISTORIETAS TENÍA UN TIRAJE DE 350 MIL EJEMPLARES!

También es preciso citar las obras de Trino y Jis, como *Santos contra la Tetona Mendoza* o el surgimiento de fanzines independientes, como la revista El Gallito Inglés. En 1998, algunos de sus autores (Édgar Clement, Frik, Ricardo Peláez y José Quintero) fundaron el proyecto del Taller del Perro, y otros, como Óscar González Loyo, Óscar González Guerrero y Susana Romero fundaron el ¡Ka-Boom! Estudio en 1994.

En el nuevo siglo hay algunas publicaciones nacionales notables, como *Zeraky*, *El Bulbo*, *Meteorix 5.9*, entre otros. Y la editorial nacional Kamite Comics, por su parte, ha comenzado la edición de títulos como *Spawn*, *Hellraiser*, *The Walking Dead* y *28 Days Later*.

La tendencia globalizadora es irreversible. Se nota desde 2002, con el estreno de *Spider-Man* en todos los cines del mundo; y aunque ya antes hubo películas de superhéroes, Hollywood ha sabido explotar este mercado de billones de dólares. Desde *El caballero de la noche*, *The Avengers*, *Iron Man*, hasta *Hellboy* o *X-Men*, los filmes basados en cómics llegarán cada verano para desbordar las salas de cine.

FIN

Dónde se hacen los héroes

La convención de cómics más grande del planeta sucede en **Japón** y se llama **Comiket**. Desde 1975, se lleva a cabo dos veces por año y tiene una concurrencia total de más de un millón de asistentes. Le sigue el **Festival Internacional de Cómics Angoulême**, que se realiza en Francia desde 1974, y que reúne a más de 200 mil fans. Y quizá la más famosa de todas, por juntar a las mejores mentes –o por lo menos las más famosas– de la historieta, es la **Comic Con Internacional** de San Diego, que desde 1970 reúne a más de 130 mil personas ávidas de dibujos.

Antes de 1990, las convenciones en México para fans de cómics, fantasía y ciencia ficción eran sólo un sueño. Sin embargo, hoy son una realidad en la capital y al interior de la República, reuniendo a ilustradores, escritores y editores. Y, por supuesto, pasillos y pasillos para admirar este mundo de ficción:

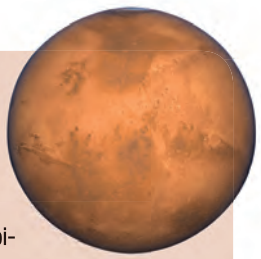
- Cómic Con México
- Festo Cómic
- La Mole Comic Con
- Concomics Puebla
- Mangatrón 2013 (Guadalajara)
- 42 y 43 CJMC 2013 (Monterrey)
- Veracon 2013 (Veracruz)
- Shinigami Fest (Mexicali)
- Laredo's Fest (Nuevo Laredo)
- CAF 2013 (Hermosillo)

Fuentes
· Alva Marquina, José Miguel. (s.f.). "Las historietas en México como herramienta de fomento a la lectura". @bsysnet. Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://www.absysnet.com/recursos/comics/esp3mexico.html
· Arceo S., Martín. (11 de septiembre de 2007). "La historieta vive, la industria ha muerto". *La Jornada*. Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://www.jornada.unam.mx/2007/09/11/index.php?section=espectaculos&article=a09n2esp
· Bartra, Armando. (Junio de 2001). "Debut, beneficio y despedida de una narrativa tumultuaria. Piel de papel. Los pepines en la educación sentimental del mexicano". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre la Historieta*. Vol. 1. No. 2. Pp. 67-90. Consultado el 6 de marzo de 2013, en http://www.rlesh.110mb.com/02/02_bartra.html
· Cuadrivio. (15 de marzo de 2011). "Gallito comics: páginas a contrapelo en la historieta mexicana". Cuadrivio. Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://cuadrivio.net/2011/03/gallito-comics-paginas-a-contrapelo-en-la-historieta-mexicana/
· K. Raeburn, Daniel. (s.f.). "Historietas perversas. Mexico's Perverse 'Little Histories'". *The Imp*. No. 4. Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://danielraeburn.com/The_Imp,_by_Daniel_Raeburn_files/Imp_Mex.pdf
· Excélsior. (6 de enero de 2013). "Crítica, sátira y diversión". *Excélsior*. Consultado el 6 de marzo de 2013, en http://www.excelsior.com.mx/node/877873

TOMA EL *MOUSE*, ABUELITA

En México ya sumamos 52.3 millones de usuarios de internet, es decir, 80% de los hogares en el país tiene al menos uno, lo que nos convierte en una de las 12 naciones con mayor número de internautas en el mundo. Sin embargo, también es cierto que la esperanza de vida va en aumento, y eso significa que hay un segmento poblacional mayor de 50 años que se encuentra desatendido. En México, los llamados "silver surfers" (surfistas de plata) representan 18% del total de usuarios de internet, esto es, dos millones de mexicanos. Una encuesta de Psyma Latina destacó que la mayoría de ellos (81%) considera que internet es un medio de aprendizaje, 75% lo usa para hacer amistades, 69% para actividades de ocio, 56% como una forma de ayuda y 25% como opción para buscar pareja. Esto es una pequeña muestra de que la edad dorada será digital.

Fuente: Mexican Business Web



Y LLEGARON BAILANDO CHACHACHÁ

El desarrollo de empresas privadas dedicadas a la exploración espacial es un esfuerzo que empieza a rendir frutos. Así, la fundación Inspiración Marte, liderada por el millonario Dennis Tito, planea enviar a una pareja de mediana edad a Marte en el año 2018, con el objetivo de representar a la humanidad y que el viaje resulte "inspirador". El equipo asegura que es posible ir al Planeta rojo y volver sin amartizar para reducir los costos de la misión, pero aún falta lidiar con algunos detalles, como tecnologías que permitan a los tripulantes enfrentarse a la radiación, aparte de los problemas psicológicos que suelen presentarse en misiones prolongadas. No obstante, en poco tiempo, ir a Marte "será un pequeño paso para una pareja, pero un gran salto para la humanidad".

Fuente: BBC Mundo

EINSTEIN SABÍA

La crisis económica e inmobiliaria en España ha obligado a que las personas generen nuevas formas de inyectar dinamismo a la economía. Por eso, uno de los efectos colaterales de la crisis son las llamadas tiendas *pop up*, que son aquellas que aparecen y desaparecen sin dejar rastro. Así sucedió con The Apartment, que rentó y acondicionó un departamento únicamente por 30 días con el fin de ofrecer diversos productos de marcas locales. (Quizá a las inmobiliarias no les hace gracia la idea de rentar sólo por un mes, pero algunos piensan que es mejor que tenerlo vacío). Una habitación ofertaba objetos y regalos para los niños, en el comedor se vendían vajillas y cristalería, en la cocina se acondicionó una cafetería, y en la terraza había flores y bicicletas. En las demás habitaciones se ofrecían productos para interiorismo, objetos *vintage*, ropa o joyería artesanal. Ya decía Albert Einstein que "en los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento".

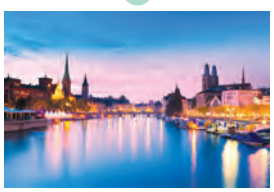
Fuente: PetaPixel

TOP 10

NACIDOS PARA TRIUNFAR

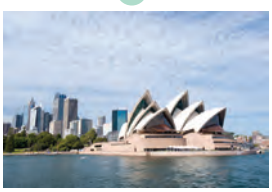
La Unidad de Inteligencia de The Economist ha publicado su índice de los mejores lugares para criar hijos en el 2013. En el estudio se midió qué países pueden proporcionar las mejores oportunidades para una vida sana, segura y próspera en el porvenir. Así, la cigüeña sabrá exactamente a dónde llegar.

1



Suiza

2

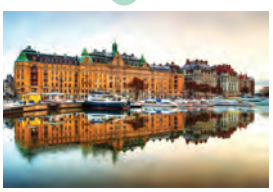


Australia

3

Noruega

4



Suecia

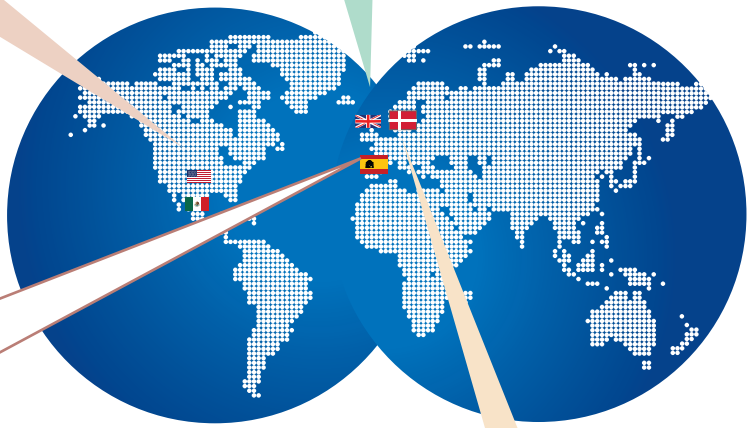
5

Dinamarca

TU HAMBURGUESA... ¿RELINCHA?

Cuando autoridades irlandesas realizaban una revisión de rutina en una hamburguesa, se pusieron nerviosos. La carne, descubrieron, era un tercio de caballo. Este hallazgo ha generado grandes repercusiones en toda la industria alimentaria europea, y algunos sospechan que es sólo la punta del iceberg. Aunque la carne es comestible, se trata del "último tabú" alimentario (aparte de la estafa del "gato por liebre", o mejor, "caballo por res"). Así, se ha encontrado carne de caballo disfrazada como res en Reino Unido, Francia, Alemania, Suecia y Noruega. En este momento, todos los productores de carne de Europa se encuentran bajo la lupa, y hasta la agencia de inteligencia Europol ha sido designada para investigar lo que se ha denominado como una "conspiración criminal internacional". Ahora, más que nunca, es preciso revisar lo que comemos.

Fuente: MSNBC



> "El mercado de los niños funciona porque vive de creencias profundamente arraigadas acerca de la libertad de expresión y elección –originalmente aplicadas a la esfera política, y ahora casi inseparables de la cultura de consumo. La cultura comercial infantil ha usurpado exitosamente la ilimitada creatividad de los niños y su libertad personal, devolviéndoselas –a ellos y a nosotros– como 'empoderamiento', un término que apacigua a los padres, mientras que protege a los vendedores"

Dan Cook
Profesor asistente de Publicidad y Sociología de la Universidad de Illinois

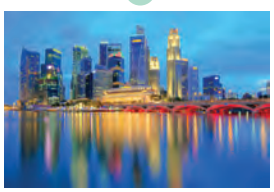
COMO PEZ EN EL AGUA

Autoridades de Asuntos Marítimos y Pesca de la Unión Europea están preocupadas por las controvertidas prácticas de descarte de peces que no se ajustan a las normas de pesca por ser demasiado pequeños o por superar la cuota asignada. Sin embargo, en Dinamarca se está probando una nueva tecnología para redes que separan las capturas gracias a su diseño. Otra opción es la red Rollerball, que a diferencia de los arrastreros tradicionales, es decir, redes inmensas que corren por el lecho del mar destruyendo todo lo que encuentran a su paso, esta nueva red corre sobre lo que parecen pelotas de playa, reduciendo el daño en casi 20%. Para cualquier cosa hay objeciones, pero una red que beneficia al medio ambiente, beneficia a todos.

Fuente: BBC News

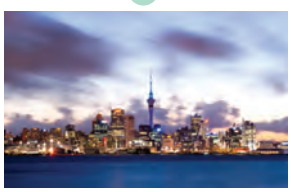
Fuente: People & Planet

6



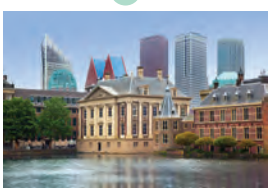
Singapur

7



Nueva Zelanda

8

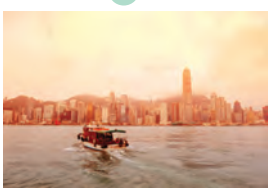


Países Bajos

9

Canadá

10



Hong Kong

La Laguna de las Ilusiones, en la capital del estado, es área natural protegida desde 1995.

Tabasco:
La entrada al edén

Cuerno de la abundancia que asombra por su biodiversidad, nada hay más cercano a nuestra imagen del jardín edénico que Tabasco. Exuberante y exótico, es origen y destino de culturas milenarias y de habitantes y visitantes que saben apreciar los más hermosos regalos de la naturaleza.

Encuentra tu delegación Profeco en Tabasco
Calle Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, Villahermosa
Tel. 312 37 95.

El paraíso mexicano por antonomasia está ubicado al sureste del país. Es ahí donde el exotismo y la exuberancia del trópico confluyen en la riqueza de una cálida planicie alimentada por caudalosos ríos que le dan de beber. Nutrido por lagunas, pantanos y otros cuerpos de agua, Tabasco se erige como el mayor sistema fluvial y principal proveedor de agua dulce de la República. Este sistema representa más de la tercera parte de las corrientes del país, y ello se debe, en primer lugar, a las vigorosas arterias que le fecundan: el Usumacinta y el Grijalva.

No es casualidad que, como todo edén, Tabasco sea destino y origen. Allí decidió establecerse la primera cultura mesoamericana: los olmecas; y ahí nace el territorio de influencia de una de las culturas antiguas más avanzadas del orbe: la maya.

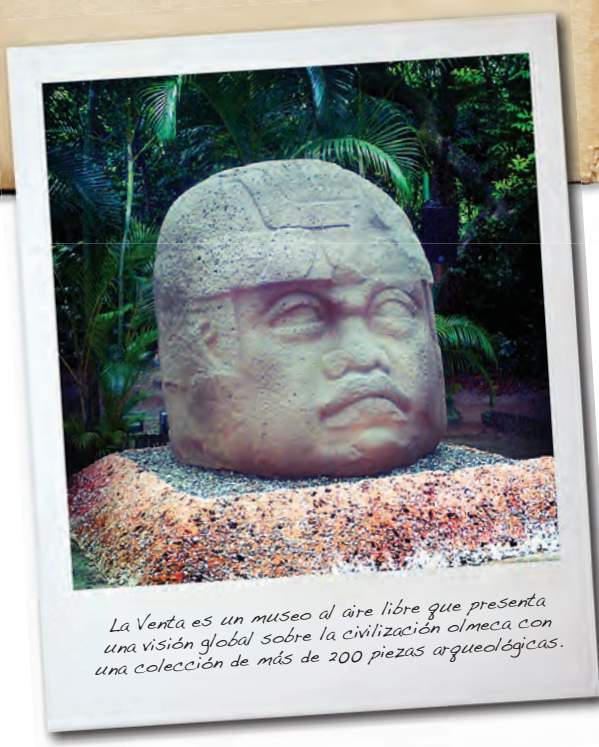
La diversidad de escenarios naturales, culturales, de desarrollos ecoturísticos y de áreas naturales protegidas, son sólo un botón del edén. Internarse en él es disfrutar de sus montañas, selvas y humedales; es observar con asombro los exóticos ejemplares de flora y fauna endémica; es descender por sus ríos, escalar sus accidentes, sumergirse y perderse en su mundo subterráneo; y también, admirar el esplendor de las culturas primigenias.

La más hermosa de las villas

La capital, Villahermosa, destaca por ser el centro administrativo y de negocios de la industria petrolera en el sureste. Aparte de su natural abundancia de recursos, la explotación del hidrocarburo la ha convertido en una ciudad dinámica y cosmopolita. Conocida como la "Esmeralda del Sureste", Villahermosa goza de una amplia oferta turística, como la Zona Luz en el Centro Histórico, la Laguna de las Ilusiones, el Parque-Museo La Venta, el Parque Tomás Garrido Canabal, el Parque Ecológico Yumka', el desarrollo urbano Tabasco 2000, entre otros.

Alma de Mesoamérica

De acuerdo con el Instituto Nacional de Antropología e Historia, en Tabasco existen cerca de mil sitios arqueológicos, la gran mayoría sin explorar. Sin embargo, uno de ellos sobresale por ser de los más antiguos de América: la zona



La Venta es un museo al aire libre que presenta una visión global sobre la civilización olmeca con una colección de más de 200 piezas arqueológicas.

arqueológica de La Venta, ubicada en el municipio de Huimanguillo, a sólo 15 kilómetros del Golfo de México. Los edificios forman una plaza rectangular, donde el más significativo es una pirámide construida con 100 mil m³ de barro, y considerada la más antigua de Mesoamérica.

No obstante, Tabasco no podría ser la "Entrada al mundo maya" sin sitios representativos de esta cultura, como Comalcalco, Pomoná, Moral-Reforma, Santa Elena, Tortuguero, o el mirador maya de Panhalé; y en cuanto a la cultura zoque, está la zona arqueológica de Malpasito.

Por otro lado, debido a las cruentas guerras civiles y a las guerras de intervención estadounidense y francesa, existen pocos vestigios coloniales en la entidad. Sin embargo, aún pueden apreciarse algunas edificaciones antiguas, en su mayoría religiosas, de los siglos XVII, XVIII y XIX.

Un jardín para la aventura

Ya se dijo, y el dato no es para el olvido: la tercera parte del agua dulce de México está en Tabasco. Ello hace de este lugar, tierra fecunda para las 13 áreas naturales que, por sus características, están bajo protección. Este hábitat natural es propicio para el turismo ecológico y de aventura, pues existen sitios sorprendentes para el visitante, como Tapijulapa o Kolem-Jaa, que tiene la segunda tirolesa más larga de América Latina. También hay cascadas para practicar rappel, como las de Villa Luz, de Reforma y Agua Selva.

Por su parte, las reservas ecológicas son idóneas para apreciar la majestuosidad de este edén, como la Reserva de la Biosfera de los Pantanos de Centla, la Reserva Ecológica Cañón del Usumacinta, la Reserva Ecológica Estatal Agua Blanca, o la Reserva Ecológica Estatal Sierra de Tabasco, en las que se puede practicar senderismo, avistamiento de flora y fauna, y campismo.

Para añadir más a este superlativo de paraíso, Tabasco cuenta con 191 kilómetros de costa para visitar playas como Miramar, Pico de Oro, Nuevo Paraíso, Playa Bruja, Playa Varadero, Playa Pelícanos, o el corredor turístico Paraíso-Puerto Ceiba-El Bellote.

Gastronomía exótica y ufana

Un paraíso no sería tal sin una extensa variedad de ingredientes usados en una cocina que sacia el apetito a placer. La cantidad de vegetales, frutas y animales son parte de su exuberante riqueza, así como las plantas y hierbas (achiote, chaya, muste, perejil, epazote, cilantro, chipilín, chile amashito, hoja de plátano o de tó), que le dan ese singular olor, color y sabor a los platillos de la región.

En el menú tabasqueño sobresalen recetas como las de tortuga en sangre, tortuga en verde, iguana al chirmol, pejelagarto asado, tamales de chipilín y la bebida típica: el pozol, hecho a base de masa de maíz y cacao, y que se puede beber fresco o agrio.

Al pejelagarto se le unen otras especies locales, como las tortugas hicotea y pochitoque; así como el armadillo y la iguana. Sin embargo, en la actualidad la caza, pesca, venta y consumo de estas especies está prohibida por la ley, pues están en peligro de extinción.

Los guisos de las zonas costeras presentan también gran variedad de pescados y mariscos, como el robalo, el huachinango, la mojarra, la jaiba, el ostión y el camarón.

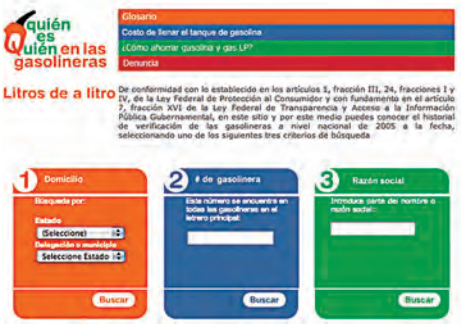
Y no puedes dejar de probar los famosos tamales de Tabasco: el caminito, el manea y el chanchamito.

¿Te están dando “litros de a litro”?

En Tabasco –y en todo el país– Profeco realiza operativos de verificación en las estaciones de servicio para asegurar que las gasolineras expendan “litros completos” de gasolina. Los resultados y el histórico de estas verificaciones se publican en el Semáforo de Gasolineras que puedes encontrar dentro de la sección “Servicios” del portal en internet de la Procuraduría (profeco.gob.mx), o también puedes acceder desde consumidor.gob.mx .

¿Cómo funciona?

El Semáforo de gasolineras es una forma gráfica de saber si tu estación de servicio está dando “litros de a litro”. Para consultarlo tienes tres opciones:



a. Selecciona el Estado y municipio donde se ubica la gasolinera que deseas consultar.

b. Escribe el número de gasolinera (aparece en el letrero principal de la estación de servicio).

c. Digita su nombre o razón social.

Una vez que accedas a través de alguna de estas opciones, encontrarás junto a los datos de la gasolinera o gasolineras (número, domicilio, nombre y razón social) alguno de los siguientes colores:

Rojo. Se trata de estaciones que en su última verificación presentaron alguna irregularidad, como que el proveedor se haya rehusado a la verificación, el combustible verificado esté fuera de las especificaciones establecidas por Pemex o que sus instrumentos de medición presenten anomalías (por ejemplo, faltantes de más de 300 mililitros en una muestra de 20 litros).

Ámbar. Se utiliza para señalar a las gasolineras que durante la verificación presentaron anomalías como fugas, dispensadores fuera de servicio de manera temporal por una falla reparable o un faltante dentro del rango de 100 a 300 mililitros en una muestra de 20 litros (o de 60 a 180 en una de 10 litros).

Verde. En este caso no se detectaron inconsistencias durante la última visita de verificación.

Sin color. Son estaciones de servicio que en un periodo mayor a 180 días aún no han sido verificadas.

El Museo de Historia de Tabasco, o Casa de los Azulejos, es un monumento nacional arquitectónico construido en 1889.

Fotografías: cortesía de la Secretaría de Turismo de Tabasco

Gasolineras de Tabasco en números

De un total de **151 estaciones de servicio,** de acuerdo al padrón de Pemex, de enero 2012 al 18 de marzo de 2013 se han realizado:

156
verificaciones

Encontrado **4 negativas de verificación** por parte de los proveedores

En **13 visitas** se han **inmovilizado** equipos

Se verificaron **1,996 instrumentos**

De ellos,
32 fueron inmovilizados
- 2 por no presentar holograma
- 9 por estar fuera de servicio
- 1 por fuga

¡Denuncia!

Si notas irregularidades o eres víctima de algún abuso en el servicio o expedición de gasolina, puedes denunciar ante Profeco. Acude a tu delegación más cercana o llama al Teléfono del Consumidor (5568 8722 desde el DF y 01 800 468 8722 desde cualquier parte de la República). Haz valer tus derechos.

Aprendiendo a ahorrar:

Las finanzas sí son cosa de niños

Ahorrar es guardar parte de lo que se gana y gastar de forma inteligente. Por eso, es importante que sepas hacerlo desde chico, para que, cuando seas grande –más o menos de la edad de tus papás, ¿puedes imaginarlo?–, te sea más sencillo manejar tu dinero.

¿Recuerdas la fábula sobre la hormiga y la cigarra? Mientras una se preparaba para el invierno juntando comida para no pasar hambre, la otra cantaba y bailaba disfrutando del sol veraniego. Una vez llegado diciembre, la cigarra no tenía qué comer; contrario a la hormiga, que, resguardada del frío, se alimentaba tranquila y plácidamente.

De eso se trata el ahorro: **guardar una parte del dinero que recibimos para utilizarlo después,** en el futuro. Puede que te suene aburrido por aquello de que se necesita "disciplina, paciencia y tiempo", pero es más fácil de lo que piensas. A final de cuentas es una forma de **obtener lo que tú quieres.**

Antes de empezar, sácate de la cabeza la idea de que "ahorrar duele". No se trata de privarnos de cosas que nos gusta hacer o de pasar hambre en el recreo. Es más, ni siquiera se requiere de un esfuerzo, como hacer la tarea o lavar los trastes. Sólo necesitas tener claro lo que quieres, qué tanto lo deseas y cuándo te gustaría tenerlo.

A diferencia de los **cofres de piratas** o los **bolsos mágicos,** no podemos sacar **monedas** de la cartera a **nuestro antojo.** ¡El **dinero** se acaba!

Como todos sabemos, los cajeros no son robots que regalan billetes, ni el dinero crece en los árboles (¡ojalá así fuera, todo sería más fácil!). Para obtenerlo, igual que la hormiga de la fábula, necesitamos trabajar. Y no sólo eso, también cuidarlo. A diferencia de los cofres de piratas o los bolsos mágicos, no podemos sacar monedas de la cartera a nuestro antojo. **¡El dinero se acaba!**

Por ello, antes de gastar –sea en algo que necesitemos o queremos mucho– debemos pensar si es lo que más nos conviene en ese momento. Preguntarnos cosas como si habrá una tienda donde lo vendan

Recomendaciones para los papás

- Procuren que todos los miembros de la familia estén al tanto de lo que se gasta y en qué se gasta en el hogar.
- Proporcionen a sus hijos una determinada cantidad de dinero a la semana para sus gastos personales. Es muy importante para que aprendan a administrar.
- Cada vez que su hija o hijo reciba algún dinero, motívenlos para que destinen una parte al ahorro.
- Ayúdenlos a establecer metas; son fundamentales para el éxito en el ahorro.
- Enséñenles qué es, para qué sirve y cómo se hace un presupuesto.
- Anímenlos a llevar la cuenta exacta de lo que ahorran, los motivará a seguir haciéndolo cuando vean que están alcanzando la meta deseada.
- Enséñenles a establecer prioridades y a seguirlas. Es importante que aprendan que el dinero es limitado y tienen que decidir entre qué comprar ahora y qué dejar para después.
- Recuerden que los niños aprenden con el ejemplo. Tengan un buen manejo de sus finanzas personales y hagan a sus hijos partícipes, para que se sientan motivados a actuar como ustedes.

más barato o una marca que sea menos cara. Incluso decidir si no nos convendría más meterlo a un banco para que genere más dinero casi por acto de magia.

A todas estas preguntas (y sus respuestas) les llamamos **educación financiera;** educación porque nos enseña a tomar las mejores decisiones, y financiera porque se refiere al dinero que tenemos y podemos tener.

El ahorro es un pilar de la educación financiera, porque nos permite administrar nuestras finanzas; es decir, tomar decisiones inteligentes acerca de si gastamos el dinero ahora, después o mejor lo guardamos. Gracias al ahorro podemos comprar cosas muy caras (como una casa, un coche o una fiesta de XV años), o incluso salir de aprietos, como cuando tenemos un accidente y hay que pagar el hospital, el doctor y las medicinas.

En cierta forma, el ahorro es como una escalera para obtener lo que no alcanzamos porque está muy alto. Pero también un colchón para que, si nos caemos, no nos duela tanto el golpe (de ahí que a los adultos les guste decir que tienen un "colchoncito" guardado para referirse a un ahorro para imprevistos).

Sin embargo, a pesar de todo esto, en nuestro país sólo una de cada cuatro personas ahorra lo que gana. ¿Sabes qué significa esto? Que de cada cuatro adultos que ves en la calle, sólo uno es como la hormiga y tres son como la cigarra. ¡Tres pueden pasarla muy mal por no prevenirse para el invierno!

¿Le has preguntado a tus papás si ahorran dinero? Esta información puede interesarles. Después de haber leído el artículo, compárteselos. Quizá a ellos se les ocurran formas de ahorrar entre todos para pagarse unas vacaciones o una nueva computadora.

Ahorrándonos los comentarios

Seguramente estás pensando que esto es mucho bla, bla, bla y muy poca acción. Pues bien, ahorrar es fácil, basta con que sigas estos pasos:

1 **Saber cuánto ganas.** Quizá tus papás te den mesada o un "domingo". Tal vez te den dinero para comprar comida o golosinas a la hora del recreo. Aunque no trabajes, ¡ésa es tu ganancia! Saca cuentas de cuánto dinero recibes en una semana. Ese dato es muy importante para que puedas tomar decisiones.

2 **Saber cuánto gastas.** ¡Uf! A todos nos falla la memoria. Pero es importante saber en qué se nos va el dinero. ¿Hay una revista que compres cada semana? ¿Una ida a jugar videojuegos? ¿Quizá una golosina a la que no puedas renunciar? Suma todos los gastos de tu semana. Ése es el segundo dato más importante que debes saber.

El **ahorro** es un pilar de la educación financiera, porque nos permite **administrar** nuestras **finanzas**; es decir, **tomar decisiones inteligentes** acerca de si **gastamos** el dinero ahora, después o mejor lo guardamos

3 **Saber cuánto puedes ahorrar.** Y aquí viene lo bueno. ¿Cuánto dinero te sobra a la semana? Resta lo que gastas a lo que ganas ¡y listo! Tan fácil como eso. Ese dinero que sobra –si sobró– guárdalo y por nada del mundo lo toques. Es tu ahorro.

4 **Saber para qué ahorrar.** Hacer las cosas sin metas a veces puede ser aburrido. ¿Qué es lo que quieres comprar? ¿Un videojuego, un juguete, un regalo para alguien de la familia, sorprender a los adultos pagando el recibo de la luz? Tú decide. Y, tomando en cuenta cuánto puedes ahorrar, calcula en cuánto tiempo podrás pagarlo.

5 **Ajusta tus gastos.** Ahora que sabes tantas cosas de tus finanzas, toma decisiones. Si gastas mucho dinero, quizá debas dejar de comprar golosinas un día para tener más dinero para ahorrar. A final de cuentas, entre más ahorres, más rápido podrás tener lo que quieres. Y mientras no toques tu "colchoncito", más rápido crecerá.

Una vez que conoces los cinco pasos para ahorrar como todo un millonario –porque quizá no lo sepas, pero las personas más ricas del mundo son las que más ahorran–, te compartimos algunos tips para hacer crecer tu cochinito más rápido y más grande.

- Si no te dan mesada o "domingo", proponles un negocio: harás tareas domésticas cada semana (lavar ventanas o el carro, pasear y bañar al perro, limpiar el patio, regar las plantas) por un módico precio.
- ¡No seas borrego! No olvides que estás ahorrando para algo que en verdad quieres. **No te dejes llevar por la moda** de las marcas o por la publicidad.
- En lugar de comprar dulces para comer en el recreo, lleva fruta de casa. Además de que son más nutritivas, puedes ahorrar el dinero que ibas a gastar, ¡y sin pasar hambre!
- Ten una alcancía en tu cuarto. Cada vez que te sobre una moneda, introdúcela. ¡Al final del año tendrás más dinero del que esperabas!

Si te animas a jugar en las **"grandes ligas",** es muy importante que **revisen** y **comparen** lo que te pide cada **banco** para **abrir** una **cuenta**

Juega en las "grandes ligas"

Seguramente, lo primero que se te viene a la mente al momento de ahorrar sea una alcancía en forma de cochinito. Y aunque es una gran forma de iniciarte en el mundo del ahorro, puede llegar a quedarte "chica" si tus ambiciones son mayores. ¿No te dan ganas de jugar en las "ligas mayores"?

La gran desventaja de las alcancías es una: **no te dan intereses.** ¿Qué quiere decir esto? Que si tú ahorras 10 pesos cada mes, en un año tendrás 120 pesos, y nada más. En cambio, si tú depositas ese dinero en una cuenta de ahorro de un banco, al final del año puedes tener más dinero.

Y lo mejor de todo, estará seguro de las manos de tus hermanos o hermanas, pues como los bancos guardan el dinero de muchas personas, están regulados por el gobierno a través de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público. ¡No como tu alcancía, que puede desaparecer en un descuido!

Los bancos y otras instituciones financieras ofrecen cuentas de ahorro especiales para niños. Su principal ventaja es que te pagan intereses, los cuales aumentan conforme más dinero tengas guardado y mientras más tiempo lo dejes.

Aquí te ponemos un pequeño ejemplo:

Método	Dinero que ahorras al mes	Dinero que ahorras en un año
Alcancía	**10** pesos	**120** pesos
Cuenta de ahorro con **4%** de interés anual	**10** pesos	**129** pesos

Además de los intereses, cada mes vas a recibir en tu casa un documento que se llama estado de cuenta. Este papel contiene información de la cantidad de dinero que tienes ahorrada, a la cual se van sumando mes a mes los intereses y restando lo que hayas sacado para gastar.

En algunos casos puedes llegar a tener hasta una tarjeta bancaria, que si bien no podrás utilizar para hacer compras, te permitirá disponer de efectivo en cajeros automáticos en el momento que desees (claro, siempre consultándolo con tu papá o mamá).

Si quieres tener una cuenta de banco, platícalo con tus papás para que te lleven a visitar distintas instituciones donde puedan preguntar sobre las cuentas de ahorro infantiles.

Si te animas a jugar en las "grandes ligas", es muy importante que revisen y comparen lo que te pide cada banco para abrir una cuenta, cuál es el interés que te pagan por tu dinero y si te cobran un porcentaje por guardarlo. ¡No todos ofrecen lo mismo!

¿En qué fijarse?

Las cuentas de ahorro infantiles en los bancos no generan altos intereses (es decir, no te pagan mucho por tu dinero), pero algo es algo. Por eso, en el siguiente cuadro podrás comparar la tasa de interés anual que te ofrecen en las diferentes instituciones bancarias.

Como puedes ver en la tabla, van desde 0.10% hasta 4% anual. Si te parece muy complicado, siéntate con tus papás para que juntos lo vean y te lo expliquen.

Los requisitos para abrir una cuenta infantil son muy sencillos: presentar tu acta de nacimiento, identificación oficial de tu papá o mamá y comprobante de domicilio.

Es importante que sepas que la información contenida en este cuadro puede variar, por lo que te recomendamos corroborarla con tus papás antes de firmar cualquier contrato.

Si no tienes un cochinito para ahorrar tus monedas, **¡no lo compres!** Diviértete armando el tuyo. Entra a **revistadelconsumidor.gob.mx** y descarga tu propio **Chancho Comemonedas.**

Institución	Nombre de la cuenta	Monto de apertura	Saldo promedio mínimo mensual requerido	Tasa de interés	Tarjeta de débito	Reposición de tarjeta por robo o extravío
Banca Afirme	Visión Junior	**$ 1**	**$ 100**	**4%** anual a partir de saldo promedio mensual de **$ 500**	Sí, permite disponer de efectivo o consultar saldo las **24** horas del día los **365** días del año en cualquier cajero Afirme.	**$ 70**
Banamex	Mi Cuenta (menores de 12 años)	**$ 300**	No aplica	**1.15%** anual a partir de **$ 500** (saldo promedio). La tasa de interés anual puede variar según lo estipulado en el contrato correspondiente.	Sí, permite hacer disposiciones de efectivo en cajeros automáticos.	**$ 100**
	Cuenta Básica (entre 12 y 23 años)	**$ 500**	**$500**	No aplica	Sí, permite hacer disposiciones de efectivo en cajeros automáticos.	**$ 100**
Banca Mifel	Cuenta Juvenil	**$ 500**	**$ 250** (cobro de comisión mensual por saldo promedio mensual inferior al requerido)	No aplica	Sí, retiros de efectivo en ventanilla y cajeros de sucursales de Banca Mifel sin costo.	**$ 100**
Banco Azteca	Guardadito Kids (menores de 18 años)	**$ 1**	No aplica	**0.25%** anual	Sí, permite hacer disposiciones de efectivo en cajeros automáticos y compras en establecimientos en México y en el resto del mundo.	**$ 50**
Banorte	Suma Menores (menores de 18 años)	**$ 500**	No aplica	**0.7%** anual de **$ 500** a **$ 9,999**	Sí, permite hacer disposiciones de efectivo en cajeros automáticos.	**$ 75**
HSBC	Chicos (menores de 15 años) Flexible Menores (15 a 21 años)	**$ 1**	No aplica	Entre **0.50%** y **1%** anual a partir de **$ 10,000**	Sí, permite hacer disposiciones de efectivo en cajeros automáticos.	**$ 100**
Scotiabank	Scotia Kids (menores de 8 años)	**$ 500**	No aplica	**0.10%** anual. Calculado para el rango de **$ 10,000** a **$ 99,999**	Sí, permite hacer disposiciones de efectivo en cajeros automáticos.	**$ 75**
	Scotia Cool (de 8 a 17 años)	**$ 500**				**$ 75**

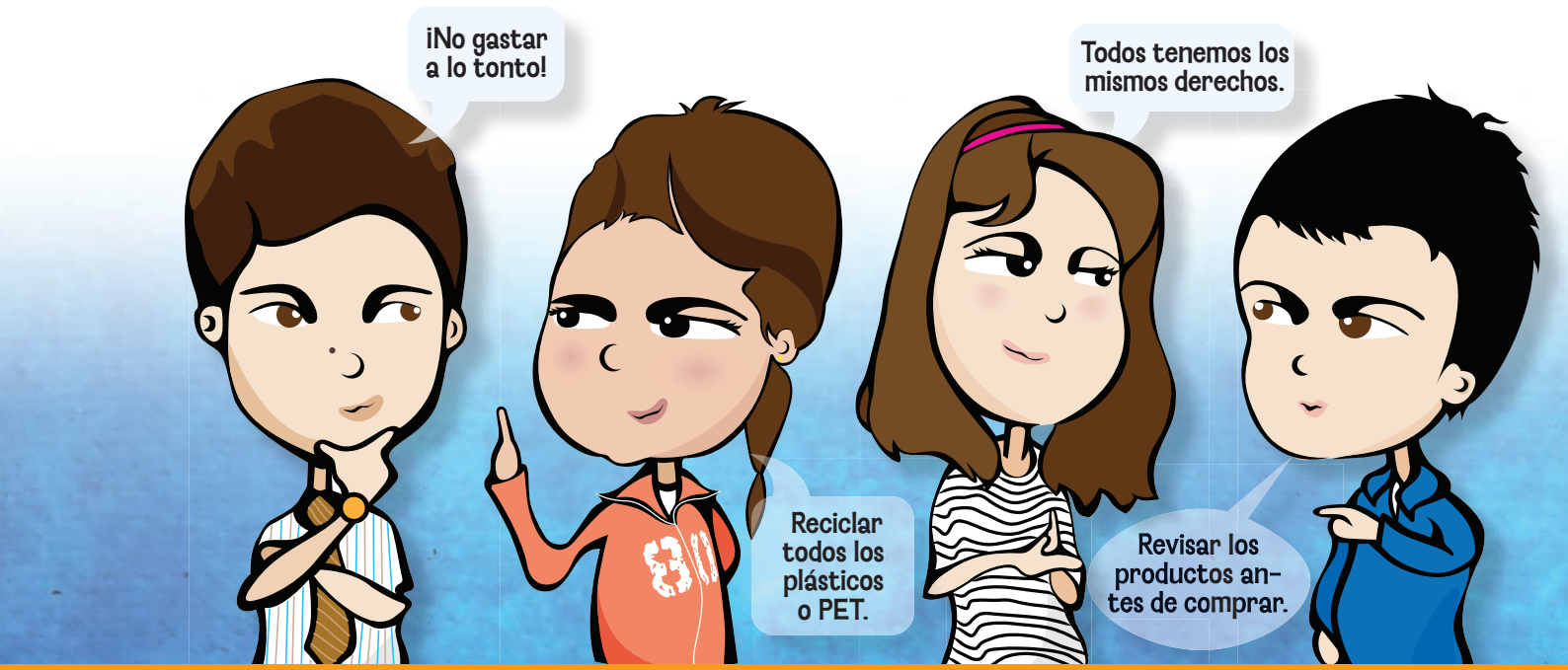
La información se obtuvo de manera aleatoria de los sitios de internet de los propios bancos al día 7 de marzo del 2013.

Entrevistas
· Verónica Huacuja, directora general de Finanzas para Niños y Otras Sorpresas.
· Giovanni Rueda Nila, gerente de Contenidos Financieros de Banamex.

Fuentes
· Avelar Solá, Rocío. (s.f.). "Ahorro infantil". Comparativos de cuentas de ahorro. Condusef.
· Cetesdirecto Niños. Consultado el 12 de marzo de 2013, en www.cetesdirecto.com/niños.
· Charles, Mercedes y Santiago Cásares. (s.f.) "Sobre tu dinero y algo más...". Educación financiera para niños y niñas. Educación Financiera Banamex.
· Primera Encuesta sobre Cultura Financiera en México realizada por el Banco Nacional de México (Banamex) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en el 2008.

Consumidores responsables desde chiquitos

A ellos no los “chamaquean”, pues ya conocen sus derechos y saben cómo defenderlos.

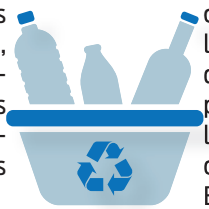


Alejandro
11 años
6º de primaria

A veces los adultos no leen las etiquetas, pero cuando no saben hacerlo, los niños les podemos ayudar. Saber consumir nos ayuda a no gastar a lo tonto, sólo por la moda. Si te comprometes a ser un consumidor responsable, debes hacerlo por México, pero primero por ti mismo, porque no puedes decirle a otros que hagan lo que tú no pones en práctica.

Jannet
9 años
4º de primaria

En mi escuela estamos haciendo un proyecto sobre consumismo y consumo; yo les cuento a los maestros lo que aprendimos en el Consejo para que ellos lo puedan seguir enseñando. También platico con compañeros de todos los grados y les digo que debemos cuidar el planeta, reciclar todos los plásticos o PET y considerar el Plato del Buen Comer.



Dania
11 años
6º de primaria

Todas las personas somos diferentes, pero tenemos los mismos derechos como consumidores. Por eso, no debo quedarme callada si los comerciantes abusan de mí. Si cada uno de nosotros somos consumidores responsables y no compramos por comprar, contaminamos menos, ahorramos más y mejoramos la calidad de vida de todos.

José Daniel
11 años
5º de primaria

Yo les recuerdo a mi mamá y a mis familiares que cuando compremos algo que esté mal, hay que pedir el reembolso o cambio del producto, y que hay que revisarlos antes de comprar. Por ejemplo, el otro día fuimos por pan y vi que ya casi iba a caducar, y como casi no comemos de ese pan, no nos lo íbamos a terminar y le dije a mi mamá que mejor llevábamos uno más pequeño.

Alejandro, Cinthya, Dania, Fabricio, Jannet, Jennifer, José Daniel y Rogelio son miembros del **Consejo Consultivo de Pequeños Consumidores** de **Profeco**. Ellos se reúnen cada mes para opinar, evaluar y discutir sobre sus hábitos de consumo y platicar de la publicidad, de sus experiencias en las tiendas y de los productos que ellos o sus papás compran.

Lo que aprenden aquí también lo discuten con sus compañeros de clases, maestros y sus familias, para que ellos también sean consumidores responsables. Éstas son sólo algunas ideas y preocupaciones que discutieron en la última sesión que se llevó a cabo en febrero. Y a ti, ¿qué temas de consumo te interesan?

Si no estás muy seguro de cómo empezar a ser un consumidor responsable, te pasamos algunos tips:

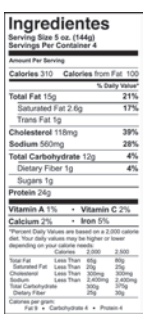
1. Antes de comprar alimentos empaquetados, revisa con tu mamá o papá el contenido y fecha de caducidad.
2. Si un producto te salió defectuoso, exige que te lo cambien o te devuelvan tu dinero, porque no se trata de un favor, sino de tu derecho.
3. No creas en todo lo que te promete la publicidad, infórmate antes de comprar.
4. Si no te cumplen la promoción del producto que compraste, ¡exígelo! En otro caso, denúncialo a **Profeco**.
5. Pide al director de tu escuela que ponga contenedores específicos para separar las botellas, latas o PET.
6. Antes de comprar algo, piensa bien si lo necesitas o si sólo te estás dejando llevar por la moda.
7. Ten en mente que todo lo que compras tiene consecuencias en el medio ambiente, en los demás y en ti. Por eso, antes de comprar, piensa en ello y consume de manera inteligente y responsable.

Rogelio
11 años
6º de primaria

Aunque somos niños, somos consumidores y tenemos derechos. Cuando compro algo nuevo trato de ver que sea seguro (me fijo en la etiqueta que cumpla con las normas oficiales). Por ejemplo, que los juguetes no se rompan cuando juegas o lastimen a los niños si lanzan cosas; si no, sé que los podemos denunciar para que ya no los vendan.

Cinthya
11 años
6º de primaria

Para saber qué te llevas a la boca hay que leer las etiquetas de los alimentos y fijarse en la fecha de caducidad. Ahora sé que consumo es cuando necesitas algo y por eso lo compras, y consumismo es cuando compras algo que quieres, pero no lo necesitas; por ejemplo: si tienes muchas playeras y no las usas todas, no es adecuado comprar más.


Ingredientes
Serving Size 5 oz. (144g)
Servings Per Container 4
Amount Per Serving
Calories 310 Calories from Fat 100
% Daily Value*
Total Fat 15g 21%
Saturated Fat 2.6g 17%
Trans Fat 1g
Cholesterol 118mg 39%
Sodium 560mg 28%
Total Carbohydrate 12g 4%
Dietary Fiber 1g 4%
Sugars 1g
Protein 24g
Vitamin A 1% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 5%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
Calories 2,000 2,500
Total Fat Less Than 65g 80g
Saturated Fat Less Than 20g 25g
Cholesterol Less Than 300mg 300mg
Sodium Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate 300g 375g
Dietary Fiber 25g 30g
Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Fabricio
9 años
5º de primaria

Lo que vemos en la tele influye en nosotros para que compremos los productos que se anuncian y la publicidad engañosa dice cosas que no son ciertas. Los proveedores tienen que cumplir con lo que anuncian y nosotros debemos hacer valer nuestros derechos. Por ejemplo, en la tiendita cerca de mi casa no me querían dar un pastelito que me había sacado en una promoción, entonces fui con mi mamá y ya me lo dieron.

Jennifer
11 años
6º de primaria

Quiero decirle a otros niños que no todo lo que sale en la televisión, en la radio o en el internet es cierto, que hay que leer las etiquetas y conocer nuestros derechos como consumidores; que compremos productos sanos y económicos, que hagamos conciencia con el reciclaje y que no compremos cosas a lo tonto.

Breve guía del consumidor inteligente para

Pilas desechables y recargables

¿Cuántos aparatos en tu día a día utilizan pilas para funcionar? El despertador, la rasuradora, el mando de la TV, los controles de un videojuego... y la lista es inmensa. ¿Sabes qué modelos de baterías te convienen más?

El 26 de junio de 1800, la Real Sociedad de Londres para el Avance de la Ciencia reconoció al físico Alessandro Volta como el autor de un descubrimiento asombroso que cambiaría el rumbo del mundo: la pila voltaica.

Hoy resulta imposible imaginar el estilo de vida que llevamos sin la existencia de las pilas y baterías, cuya capacidad de almacenaje se traduce en una considerable independencia de los enchufes y tomas de corriente.

¿Alguna vez te has preguntado cómo funcionan y cómo puedes aprovecharlas mejor? Te respondemos en nuestra guía para el consumo inteligente de pilas desechables y recargables.

Desde adentro: todo lo que necesitas saber

Estos dispositivos constan de dos electrodos metálicos –uno positivo, llamado ánodo, y otro negativo, el cátodo– sumergidos en un líquido, sólido o pasta conocido como electrolito (el cual varía dependiendo del tipo de pila).

Cuando los electrodos reaccionan –por ejemplo, al introducir la pila en un aparato–, el ánodo (+) comienza un proceso químico de oxidación que resulta en la producción de electrones. El cátodo (-), por su parte, inicia un proceso de reducción al recibir a los electrones liberados que atraviesan el electrolito, generando electricidad.

Debido a los químicos –tóxicos y no tóxicos– que poseen las pilas, su interior está sellado en envases plásticos o metálicos que les dan la forma cilíndrica o rectangular que todos identificamos. Sin embargo, este blindaje tiene una duración limitada.

Las pilas se comercializan de acuerdo con tipos estandarizados y normalizados internacionalmente, tales como AA, AAA o C. Este ordenamiento responde al voltaje que pueden producir, así como a su tamaño, volumen y diámetro. No obstante, también se pueden clasificar según otros componentes.

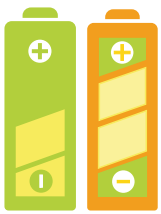
Infórmate acerca de los programas y campañas para reciclar pilas y baterías en tu localidad. Si vives en la Ciudad de México, entra al portal de la Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal (**sma.df.gob.mx**) y encuentra el contenedor de pilas y baterías más cercano.

A continuación te compartimos algunas de las pilas y baterías más comunes:

Por su vida útil y manejo	Por su tipo de electrolito	Características
Primarias o desechables	Alcalinas ($Zn\text{-}MnO^2$)	Son las pilas que todos conocemos. Utilizan hidróxido de potasio como electrolito y deben ser desechadas, sin posibilidad de recarga.
	Alcalinas de alta descarga	A diferencia de las normales, tienen una mayor rapidez de recuperación. Son ideales para equipos como cámaras fotográficas.
	Carbón-zinc	De las más vendidas en el país (y el mercado ilegal). Son de poca durabilidad, aunque también de baja toxicidad.
	Litio	Se utilizan principalmente en aplicaciones industriales o como respaldo para ciertos equipos.
Secundarias o recargables	NiCd (níquel-cadmio)	Estas baterías se encuentran en desuso para los tipos AA y AAA, debido a que el efecto de "memoria" les impide cargarse por completo, ofreciendo menos energía que cuando son nuevas.
	Li-ion (ion-litio)	Gracias a que almacenan más energía en menos espacio, este tipo de pilas se utiliza en *laptops* y celulares.
	Ni-MH (níquel-hidruro metálico)	Las de mayor comercialización en el mercado. A pesar de presentar el efecto de "memoria", no merman su capacidad de forma notable; que, dicho sea de paso, es mayor que la de las NiCd.

Ponte las pilas: consume inteligentemente

Conoce tus necesidades. Identifica los aparatos que utilizan pilas en tu hogar y toma nota del tipo que requieren (AA, AAA, C, D, etcétera) y la frecuencia con que los usas.



Las pilas alcalinas de alta descarga tienen la capacidad de recuperarse con rapidez cuando son utilizadas en equipos de alta demanda, como una cámara digital. Sin embargo, resultan un auténtico desperdicio cuando se usan en equipos como lámparas de mano, relojes o radios portátiles.

No utilices en tus aparatos pilas alcalinas mezcladas con las de otro equipo; de lo contrario, provocarás que se desgasten en forma prematura. Al reponerlas, cámbialas todas "de un jalón".

Si no utilizarás un aparato por un periodo considerable, retírale las pilas. Recuerda que, desde el momento en que las introduces, los procesos internos de la pila comienzan y continúan, aun cuando el aparato no esté en uso.

No las expongas al sol ni las guardes en el refrigerador. Existe el mito de que estos procesos "reactivan" a las pilas primarias. Mentira, las únicas pilas que pueden "regenerarse" son las recargables, que invierten el proceso químico gracias a la electricidad del cargador.

Antes de comprar, compara precios y calidad. Puedes hacer esto sin necesidad de salir de casa: entra al Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**). Ahí podrás utilizar la aplicación Quién es Quién en los Precios y revisar el estudio de calidad de pilas que el Laboratorio Profeco elaboró en 2011.

Si usas al menos un aparato de gran demanda eléctrica, considera comprar pilas recargables.

Carga ahorros con pilas recargables

Las pilas secundarias o recargables son una gran oportunidad para ahorrar, especialmente cuando utilizas con frecuencia cámaras de video, fotográficas, grabadoras de audio, rasuradoras, mandos de videojuegos o cualquier otro aparato de demanda eléctrica considerable. Ello sin mencionar que ayudas a reducir las toneladas de pilas que se desechan anualmente.

Según algunos cálculos, una pila de este tipo puede sustituir hasta 300 desechables a lo largo de su vida útil, una cifra que parece bastante mesurada cuando tomamos en cuenta que estas pilas pueden recargarse –dependiendo de la marca– hasta 500 veces. Este hecho compensa la inversión inicial, por mucho superior a la de las desechables, en parte porque debe adquirirse el cargador.

Si decides darle una oportunidad al ahorro de energía, revisa los miliamperes por hora (mAh) que cada marca o modelo ofrece. Esta medida te ayudará a saber cuáles te convienen más para qué tipo de equipo. Un coche a control remoto, una cámara digital, un equipo con monitor LCD o cualquier otro equipo de demanda eléctrica considerable funcionará por más tiempo con pilas que ofrezcan entre 2,300 y 2,500 mAh; para los convencionales como lámparas de mano y radios bastarán las de entre 1,900 y 2,100 mAh.

Toma en cuenta los siguientes consejos con el fin de alargar la vida de tus pilas recargables:

- Asegúrate de colocarlas con la polaridad correcta (+/-) y siempre de dos o cuatro pilas a la vez.
- Mantén las pilas en el cargador sólo el tiempo que establece el fabricante o el indicador luminoso del equipo. Una vez cargadas, espera al menos 30 minutos para usarlas; así evitarás que envejezcan prematuramente debido al sobrecalentamiento.
- No recargues pilas de diferentes mAh al mismo tiempo.
- Procura que las pilas sean de la misma marca que el cargador.
- Aunque el calentamiento de las pilas es normal durante la recarga, vigila que no sea excesivo.
- Recárgalas al menos una vez a la semana, pues su pérdida de energía en el desuso es mayor.

¿Al contenedor o a la basura?

De acuerdo con cifras de la Asociación Mexicana de Pilas, A.C. (Amexpilas), en México se consumen, en promedio, seis pilas per cápita cada año. Tan sólo en el Distrito Federal, su consumo ascendió a más de 13 pilas por chilango durante 2011; es decir, ¡cerca de 51.6 millones de baterías! Números que, al menos para la capital del país, significan más de 2 mil 200 kilos de pilas desechadas anualmente.

¿Qué hacer con las pilas desechables y recargables cuando dejan de funcionar? ¿Y qué hacer con las baterías de otros aparatos, como *laptops*, celulares y teléfonos inalámbricos? La respuesta dependerá del tipo de tecnología a la que pertenezcan, pues sus componentes químicos determinan si son residuos peligrosos que deben manejarse de formas específicas o residuos sólidos urbanos, como la basura que tiramos todos los días.

De acuerdo con la Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos (LGPGIR), los residuos peligrosos son:

> *[A]quellos que poseen alguna de las características de corrosividad, reactividad, explosividad, toxicidad, inflamabilidad, o que contienen agentes infecciosos que les confieren peligrosidad, así como envases, recipientes, embalajes y suelos que hayan sido contaminados cuando se transfieren a otro sitio.*

Por su parte, la LGPGIR considera como residuos sólidos urbanos aquellos que resultan de las actividades domésticas (tanto en casas habitación como negocios) o que son resultado de la limpieza de lugares y vías públicas, tales como empaques, embalajes, envolturas, productos para la limpieza, etcétera. En cuanto a pilas y baterías, existen algunas que por sus componentes son consideradas residuos peligrosos.

Tipo de residuo	Pilas primarias o desechables	Pilas secundarias o recargables
Residuo sólido urbano	Alcalinas De carbón-zinc De litio De litio con polímero	De níquel-metal hidruro De ion-litio
Residuo peligroso	De óxido de mercurio De zinc-óxido de plata	De níquel-cadmio

Fuente: Mtra. Sylvia del C. Treviño Medina, con base en la LGPGIR.
* Los tipos de pilas no mencionados entre los residuos peligrosos del recuadro se consideran residuos sólidos urbanos.

En nuestro país, para las pilas, y todo tipo de residuos peligrosos, existen programas de recolección y almacenaje. Aunque se trate de baterías que corresponden a la categoría de residuos sólidos urbanos (es decir, que pueden tirarse a la basura), la mejor opción es depositarlas en contenedores para reciclaje, los cuales suelen estar ubicados en centros comerciales, supermercados y quioscos de reciclaje que disponen los distintos gobiernos locales del país.

Para saber qué clase de pila tienes, busca las siglas de sus componentes químicos debajo de la leyenda donde se indican los voltios. Así sabrás cómo debes desecharla.

Entrevista
· Sylvia del C. Treviño Medina, directora general de Industria de la Subsecretaría de Fomento y Normatividad Ambiental de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).

Fuentes
· Castro Díaz, José y María Luisa Díaz Arias. (2004). "La contaminación por pilas y baterías en México". Consultado el 24 de febrero de 2013, en http://www2.ine.gob.mx/publicaciones/libros/438/cap5.html
· Green Batteries. (2013). "Battery Myths vs. Battery Facts". Consultado el 26 de febrero de 2013, en http://www.greenbatteries.com/batterymyths.html#Quick
· Heisinger, Sergio. (Octubre de 2011). "La era de las pilas". *Revista del Consumidor*. No. 416. Pp. 20-22.
· Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos. Consultado el 28 de febrero de 2013, en http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/263.pdf
· Procuraduría Federal del Consumidor. (Octubre de 2011). "Pilas alcalinas y recargables AA, ¿Cuánto dura tu pila?". *Revista del Consumidor*. No. 416. Pp. 66-75.
· Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal. (2011). "Inventario de residuos sólidos del Distrito Federal 2011". Consultado el 5 de febrero de 2013, en http://www.sma.df.gob.mx/sma/links/download/biblioteca/IRSDF2011_FINAL.pdf

Compré un juguete defectuoso

¡Día del Niño a la vista! Quizá, como muchos padres, estás pensando en celebrar a tus pequeños con algún juguete. ¿Sabes qué hacer en caso de que tu obsequio salga defectuoso? La Ley Federal de Protección al Consumidor (LPFC) te saca de dudas.

El 20 de noviembre de 1959, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Declaración de los Derechos de las Niñas y los Niños, recomendando a los países miembros dedicar al menos un día al año para reflexionar acerca del cumplimiento de estos derechos y, por supuesto, celebrar a los pequeños, haciéndolos sentir especiales.

En nuestro país, amén de las celebraciones que se llevan a cabo en las escuelas, museos, zoológicos y, en fechas recientes, centros comerciales, tenemos la costumbre de dar un obsequio –generalmente un juguete– a manera de la "cereza del pastel". Sin embargo, más de un niño o una niña se ha llevado una gran decepción cuando el regalo ¡no funciona!

Como en cualquier otra situación de consumo, la Ley Federal de Protección al Consumidor (LPFC) te protege. El artículo 92 de este documento garantiza nuestro derecho a exigir la reposición de cualquier producto o la devolución de nuestro dinero cuando:

- "El contenido neto del producto o la cantidad entregada sea menor a la indicada en su etiqueta". Por ejemplo, cuando a un juego de mesa o rompecabezas le faltan piezas, cuando algún artículo indicado en el paquete no viene o, en el caso de dulces u otros productos a granel, no nos dan "kilos de a kilo".

- "Si el bien no corresponde a la calidad, marca o especificaciones" bajo las cuales se haya ofrecido. Es decir, cuando el juguete no es del color, del tamaño, o no cumple las funciones que especifica la etiqueta; cuando nos entregan alguna prenda en una talla diferente a la que pedimos, cuando el material es distinto o cuando, simple y llanamente, no funciona.

Si alguna de estas situaciones se llega a presentar, debes acudir con el proveedor que te vendió el juguete –o incluso con el fabricante– y exigir que se te reponga el artículo defectuoso por uno nuevo y completo (una reposición, según la LFPC), o bien, que te devuelva el dinero (una devolución, en jerga legal). En caso de que cualquiera de los dos se rehúse, llama al Teléfono del Consumidor para pedir una cita en tu delegación **Profeco** e iniciar un proceso de conciliación.

Pero, ¡ojo! Hay situaciones en las que el proveedor no está obligado a darnos una reposición o devolución del dinero. Muchas veces tendemos a confundir las políticas internas de las empresas con las disposiciones plasmadas en la ley. Existen tiendas que, como un "plus" para su clientes, acceden a cambiar un producto por otro siempre que cumpla con ciertas condiciones (por ejemplo, que no esté abierto o usado), inclusive sin estar defectuoso o incompleto.

No obstante, si el producto cumple con todo lo que indica su etiqueta, no hay un fundamento legal para exigir el cambio. Asimismo, si el juguete no sirve porque la caja no se manejó con cuidado, se le maltrató o se le dio un trato indebido, el proveedor no está obligado a hacerte el cambio.

Si vas a comprar un juguete para regalar este 30 de abril, te recomendamos que elijas uno que sea adecuado para la edad del niño o niña, informarte sobre la garantía, si necesitará pilas o algún cable específico y las condiciones de devolución que ofrezca el proveedor, las cuales pueden ser muy útiles si no sabes la talla o los gustos del niño pues, en dado caso, podrían permitirte cambiarlo por otro. Si decides comprarlo en el mercado informal (como los tianguis o puestos ambulantes), debes tener en cuenta que no hay forma de obligar a que te cumplan con la garantía, un cambio o devolución, o con las normas oficiales de seguridad y calidad, así que deberás afrontar las consecuencias de tu decisión.

Si vas a comprar un juguete para regalar este **30 de abril,** te recomendamos informarte sobre la garantía, si necesitará pilas o algún cable específico y las condiciones de devolución que ofrezca el proveedor.

Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, llama al Teléfono del Consumidor **5568 8722** en el DF o al **01 800 468 8722** en el resto del país.
También puedes revisar si concilia en línea en la página **concilianet.profeco.gob.mx**

Juegos inflables

Saltos sin sobresaltos

Divertidos sin más, las resbaladillas y castillos inflables son una constante en fiestas, salones y parques infantiles, restaurantes y hasta en casa pero, como todo juego, conllevan su riesgo. Aquí te decimos en qué fijarte para estar más tranquilo, mientras tus "chapulines" se divierten en grande.

Como andar en bicicleta o patines, nadar o practicar deportes en equipo, los tan populares inflables, coloquialmente llamados "brincolines" o "brinca-brinca", incluyen riesgos, además de diversión. ¿Cuántos no hemos visto niños saliendo disparados o cayendo de estos juegos y aterrizando en el piso de formas que le quitan a uno la respiración?

Sin embargo, no por eso hay que desterrarlos de las fiestas y lugares para la diversión de los niños. A fin de cuentas, lo que todos deseamos es promover la convivencia y la actividad física; sólo hay que tomar precauciones para no detener "de golpe" la diversión.

En Estados Unidos, la Comisión de Seguridad en Productos para el Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) lleva una estadística sobre estos juegos. Desde 2005 se han registrado 31 incidentes, en los cuales 25 niños se lastimaron levemente, cuatro resultaron con heridas graves y dos con heridas mortales. Las estadísticas generales de los 20 años anteriores muestran que, en aquel territoro, se registran en promedio 30 lesiones diarias como fracturas, torceduras y golpes; sólo 3% de los accidentes de este tipo llega a requerir hospitalización y los accidentes fatales son muy aislados[1]. Estas estadísticas motivaron la creación de dos normas que deben cumplir estos productos: una para inflables en lugares públicos y otra para uso de estos aparatos en el hogar.

En nuestro país, aunque estos divertimentos también son altamente populares y los encontramos en casi todos los espacios donde hay niños al por mayor, por desgracia aún no existe norma que los regule. Es por ello que, como referencia, recurrimos a los requerimientos de seguridad aplicables en el vecino país:

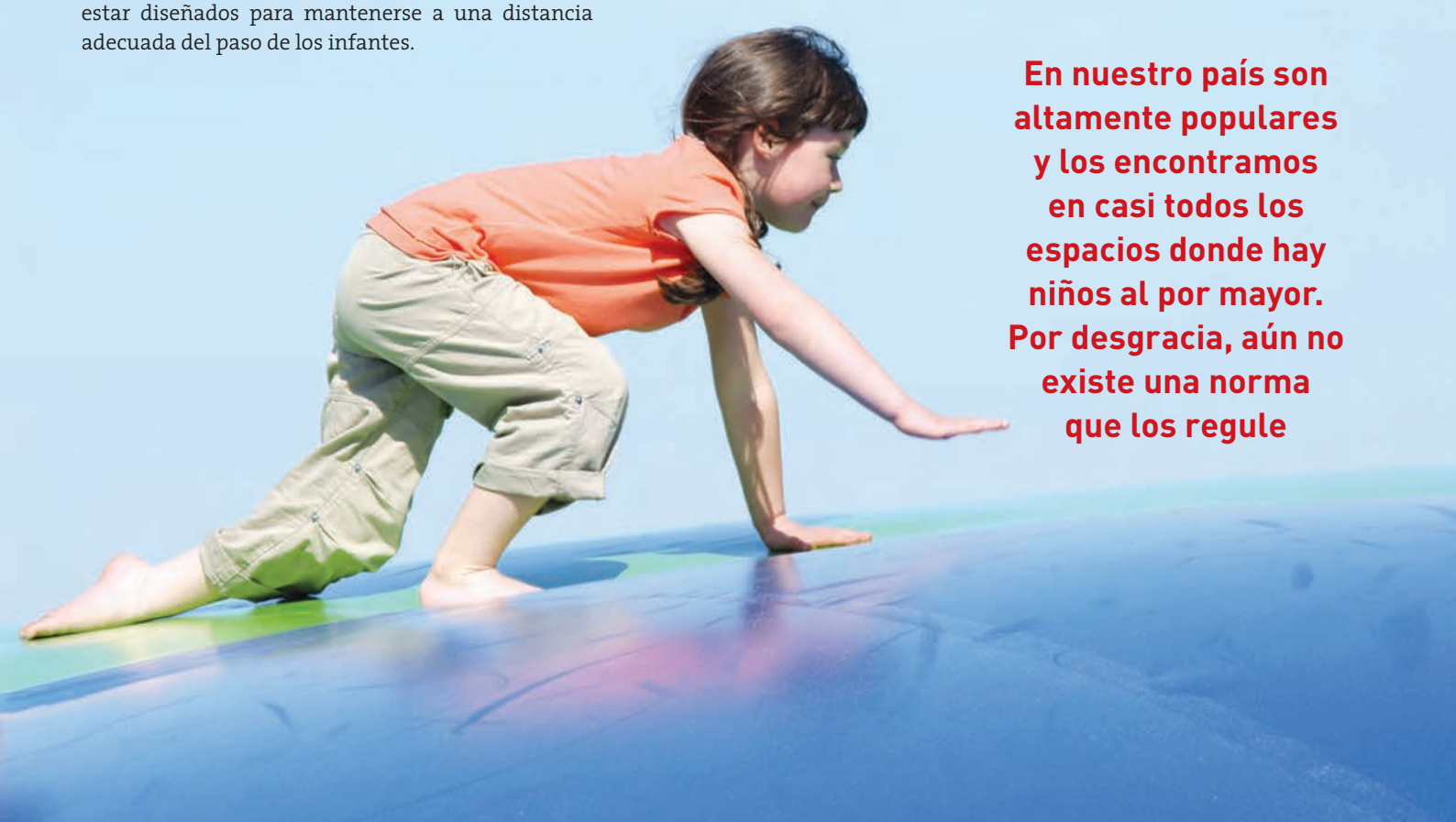
1. No presentar puntas o esquinas punzocortantes.
2. No tener partes pequeñas que puedan ser desprendidas y tragadas por infantes de 36 meses o menos.
3. Resistir un uso normal y rudo esperado: al saltar o caminar sobre ellos no deberán reventarse.
4. El aire debe circular adecuada y libremente por túneles o conductos del aparato.
5. La malla para escalar debe soportar el peso normado y no permitir que el niño se atore.
6. Las cuerdas para escalar no deben zafarse al jalarlas.
7. Los cierres (o *zippers*) de liberación de presión o respiraderos deben estar colocados de tal manera que no sean accesibles a los niños.

[1] Sistema Electrónico Nacional de Vigilancia de Lesiones (NEISS, por sus siglas en inglés).

ENTRE LOS REQUERIMIENTOS DE DESEMPEÑO:

- El producto debe **anclarse** de tal manera que no permita **volcaduras**.
- **No debe** existir la **posibilidad** de atrapamiento de cuello o cabeza en ningún espacio accesible al usuario.
- La **distancia mínima** entre el inflable y elementos adyacentes inflados como columnas o figuras debe ser **mayor** a **12 cm**, para **evitar** que un niño pueda quedar **atorado** entre estos cuerpos.
- Si se instala en un **espacio interior** debe haber una distancia de **3 metros** entre el piso y el techo, estar **lejos** de las paredes y colocado sobre una alfombra o superficie suave por debajo y alrededor del juego.
- **No deben** observarse protuberancias en el cuerpo del producto, pues **son indicio** de **falla** en el material, el cual podría reventarse.
- **Los ventiladores** deben de **colocarse** a cuando menos **1.3 m** de las paredes laterales del inflable y fuera del paso de los menores, de tal manera que no se caigan ni interrumpan el flujo de aire.
- **El cable no debe** pasar por debajo del inflable y debe indicar la leyenda: "**Para uso en exterior**".
- **Los tubos** de entrada y salida del ventilador **deben** estar diseñados para mantenerse a una distancia adecuada del paso de los infantes.
- **Por ningún motivo** deberán utilizarse ventiladores operados por **combustión** de **gasolina**.
- **El inflable debe** de tener paredes de **protección** equivalentes a la altura de la plataforma del inflable. **Por ejemplo**, para un inflable con altura de entre 0.7 metros (m) y 3 m, las paredes de protección deben ser cuando menos de 1.8 m, para **evitar caídas** accidentales o que los infantes puedan trepar por ellas.
- **Deben instalarse** en **superficies planas** y sin objetos alrededor. Se recomienda sobre pasto, retirando previamente piedras u otros objetos. Si la superficie es de concreto, debe usarse un material suave y acolchado, como alfombras o *foamy* entre el piso y el inflable.

SI EL PRODUCTO QUE VAS A **COMPRAR** O **RENTAR** PRESENTA ALGUNAS DE ESTAS FALLAS U OMITE ALGUNA DE LAS PRECAUCIONES SEÑALADAS, NO HAGAS EL TRATO. FORCEMOS AL MERCADO DE ESTOS PRODUCTOS A TRABAJAR CON SEGURIDAD.



En nuestro país son altamente populares y los encontramos en casi todos los espacios donde hay niños al por mayor. Por desgracia, aún no existe una norma que los regule

ETIQUETADO DE ADVERTENCIA

El inflable debe de indicar claramente y de manera permanente, como mínimo, la siguiente información:

❶ Máximo de usuarios permitidos.

❷ Peso y talla de los usuarios.

❸ Etiqueta que indique "Se prohiben clavados, riesgo de parálisis permanente".

❹ Para inflables con contenedores de agua (tipo alberca) deberá incluirse la advertencia: "Posible ahogamiento para infantes".

❺ Supervisión cercana y permanente cuando los niños estén cerca del inflable.

❻ Instrucciones de uso.

RECOMENDACIONES GENERALES

❶ No se recomiendan para uso doméstico, es mejor rentarlos y que los opere una persona entrenada por el fabricante.

❷ Se recomienda que los usuarios tengan más de 6 años.

❸ Tratar de que las edades y peso de los niños que jueguen simultáneamente sean parejas, para evitar que los más pequeños salgan disparados.

❹ Quitarse los zapatos, joyería, anteojos y objetos guardados en los bolsillos, antes de subirse al juego.

❺ Evitar empujones y juegos violentos dentro del juego.

❻ Si de pronto comienza a desinflarse, dejar de brincar y salir cuidadosamente.

Fuentes

· ASTM F 2729-12. Standard Consumer Safety Specification for Constant Air Inflatable Play Devices for Home Use.
· Child Injury Prevention Alliance. (s.f.). "Inflatable Bouncers". Child Injury Prevention Alliance. Consultado el 12 de marzo de 2013, en http://www.childinjurypreventionalliance.org/inflatablebouncers.aspx
· Estadísticas proporcionadas por la Consumer Safety Comission de los Estados Unidos de América.
· NEISS Injury Data. (s.f.). "National Electronic Injury Surveillance System (NEISS)". United States Consumer Product Safety Comission. Consultado el 11 de marzo de 2013, en http://www.cpsc.gov/en/Research--Statistics/NEISS-Injury-Data/
· UNE-EN 1176-1. Equipamiento de las áreas de juego. Parte 1: Requisitos generales de seguridad y métodos de ensayo.
· UNE-EN 1177. Revestimientos de las superficies de las áreas de juego absorbedores de impactos – Determinación de la altura de caída crítica.

Consulta los detalles en el sitio **alertas.gob.mx** y suscríbete para que te avisemos en cuanto sea emitida una alerta o llamado a revisión de algún producto.

Red de Alerta Rápida

www.alertas.gob.mx

Profeco informa sobre los avisos de alerta a los consumidores que hayan adquirido los siguientes productos:

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

Categoría: Bloqueadores solares

Marca: Banana Boat
Modelo: Bloqueadores Solares Banana Boat
Riesgo: Posibles lesiones si se utiliza cerca de una flama o chispa antes de que seque el producto.

LLAMADO A REVISIÓN

Categoría: Vehículos

Marca: BRP Mexican Distribution, S.A. de C.V.
Modelo: Roadster Commander Can-Am 2011 y 2012
Riesgo: Lesiones por defecto en la dirección.
Modelo: Commander Can-Am 2011 a 2013
Riesgo: Incendio por obstrucción del tubo de escape.
Modelo: Roadster Can-Am Spyder 2008-2010 GS y RS
Riesgo: Incendio por escape de combustible.
Modelo: Roadster Can-Am 2008 a 2012 series GS, RS y RT
Riesgo: Incendio por defecto en el tapón del combustible.

Marca: Honda de México, S.A. de C.V.
Modelo: FourTrax Rancher modelos TRX420FE y TRX420TM 2012
Riesgo: Falla en la suspensión que puede provocar el giro de los neumáticos delanteros.

Marca: Toyota Motor Sales de México
Modelo: Toyota RAV 2006 a 2011
Riesgo: Dificultad de la maniobrabilidad del vehículo por defecto en una tuerca.

Marca: AUDI
Modelo: AUDI Q5 modelos 2011 a 2013
Riesgo: Rotura del techo de cristal a temperaturas menores a -20 °C.

Marca: Ford Motor Company, S.A. de C.V.
Modelo: Ford Fiesta 2011 a 2013
Riesgo: Falta de la bolsa de aire trasera derecha en algunas unidades.

Marca: Italika
Modelo: ATV 150 Sport 2012
Riesgo: Falla en los birlos del sistema electrónico de estabilidad y del freno antibloqueo y juego de las llantas.
Marca: General Motors de México
Modelo: Chevrolet Colorado y GMC Canyon modelos 2010, 2011 y 2012
Riesgo: El cofre puede abrirse de manera repentina.
Modelo: Optra 2007 y 2008 y Epica 2009 equipados con ABS
Riesgo: Funcionamiento más lento de los frenos.

Categoría: Productos eléctricos

Marca: Canon
Modelo: Cámaras digitales Rebel T4i
Riesgo: Irritación de la piel por recubrimiento en la goma de la cámara.

Categoría: Juguetes y productos para bebé

Marca: Graco Classic, empresa Newell Rubbermaid de México, S. de R.L. de C.V.
Modelo: 3C00BPN y 3C00PO
Riesgo: Desprendimiento del asiento.

LLAMADO A RETIRO VOLUNTARIO

Categoría: Electrodomésticos

Marca: The Pampered Chef México, S. de R.L. de C.V.
Modelo: Cortador de Ajo #113 y #2578
Riesgo: Cortes y heridas por defecto en la cuchilla inferior.

Si posees un producto que esté involucrado en alguna de estas alertas emitidas por **Profeco**, haz lo siguiente:

1 Inmediatamente, deja de usar el producto, sobre todo si se trata de un retiro voluntario.

2 Ponte en contacto con la empresa, fabricante o distribuidor del producto, ya sea vía telefónica, correo electrónico o mediante su página web. Estos datos son proporcionados en la página de la Red de Alertas Rápidas **www.alertas.gob.mx**

Profeco puede atender las quejas de los consumidores y brindar asesoría en el **Teléfono del Consumidor** (5568 8722 en el DF y Área Metropolitana, o al 01 800 468 8722 desde el interior de la República), en caso de que la empresa no cumpla con lo señalado en la presente alerta o llamado a revisión.

Un mar de recursos educativos en internet

Enséñate a pescar, no a tomar pescado

Google para sabihondos

Reza un piropo: "¿Te llamas Google? Porque en ti encuentro todo lo que busco". El gigante de las búsquedas en internet tiene algo qué ofrecer para cada quién. Además de buscar en blogs, archivos de imágenes o periódicos de todo el mundo, también ofrece el servicio Google Académico o Scholar, un buscador especializado en contenidos académicos.

Al utilizar esta herramienta es posible encontrar artículos científicos de todas las ramas del conocimiento, tanto en formato virtual –libre o de paga, dependiendo del sitio que lo hospede– como direcciones físicas de bibliotecas donde se encuentran los libros. Gracias a su sistema de "búsqueda avanzada" podemos encontrar documentos que hayan citado una fuente específica, artículos relacionados, e incluso pedirle que filtre sólo resultados gratuitos, en PDF o resúmenes.

Imperativo dominar esta herramienta si estás realizando una tesis.

Wikipedia, sí; *wikipediazo*, no

Muchas veces el éxito o fracaso de una tarea no depende en sí de la herramienta que utilicemos, sino de la forma como la usemos. Tal es el caso de Wikipedia (wikipedia.com), una de las iniciativas más interesantes –y polémicas– de las últimas décadas. Para quienes aún no tengan el gusto (o el provecho) de conocerla, se trata de una enciclopedia en línea, donde cualquier internauta puede registrarse para editar, proponer o alimentar cualquier tópico relativo al conocimiento humano; desde personajes ficticios de series de televisión, hasta temas complejos como la Segunda Guerra Mundial, el Big Bang o el inconsciente.

En pocas palabras, podemos encontrar de todo. Sin embargo, como sus críticos han apuntado, la mayor fortaleza de este sitio es también su debilidad. Al ser alimentada y editada por prácticamente cualquiera, diversos artículos han sido víctimas de vandalismo cibernético, otros contienen información errada o pecan de francamente tendenciosos.

Aunque las mentes maestras detrás de este proyecto han ideado numerosos mecanismos para contrarrestar estos males (sin mencionar el arduo trabajo altruista que realizan millones de "wikipedistas" alrededor del mundo), como usuarios debemos tomar la información de este sitio con cuidado, especialmente si no conocemos gran qué sobre el tema que estamos investigando.

No obstante, aunque Wikipedia aún no es considerada una fuente válida para un trabajo de tesis u otro documento académico importante, puede ser una gran manera de aprender, entender e introducirse en una miríada de temas. La mayoría de los artículos cuentan con vínculos y referencias bibliográficas que podemos revisar para juzgar por nuestros propios medios la veracidad o falsedad de la información.

Wikipedia es una gran herramienta para aprender, conocer y explorar, siempre y cuando sepamos utilizarla. O en pocas palabras, siempre y cuando evitemos dar el "wikipediazo", plagiando la información que contiene.

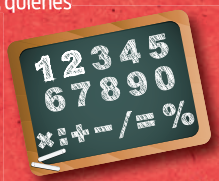
Voto de confianza

¿Necesitas una fuente confiable? Prefiere las direcciones con terminación .gob, .edu o .org. A diferencia de sitios hospedados en dominios .com, utilizados principalmente por empresas o particulares –libres de publicar lo que se les venga en gana–, esta triada de sitios contiene información respaldada por gobiernos, instituciones educativas u organizaciones.

Reza un viejo adagio que se hace más bien enseñando a pescar que regalando un pescado. La red, además de poner una infinitud de "peces" a nuestro alcance, también ofrece herramientas para "aprender a pescar". A continuación te ofrecemos algunas ideas para que aproveches mejor el tiempo que navegas en internet.

El camino corto no es el mejor

Todos los profesores, sin importar el grado o la materia que impartan, tienen a sitios como Buenas Tareas, Monografías.com, TareasYa! o El Rincón del Vago entre miras. ¿La razón? Más allá de ofrecer herramientas para que los alumnos investiguen, ofrecen tareas listas para descargarse; en algunos casos calificadas por los usuarios de estos sitios, quienes no tienen empacho en decir que a su maestra "le gustó mucho".



Aunque estos sitios declaran ofrecer los documentos como "referentes" para que los alumnos se ayuden en sus investigaciones escolares, la realidad es que el uso que reciben dista mucho de ser el publicitado. En la mayoría de los casos, son plagiados por partes o íntegramente, buscando burlar al maestro.

Por desgracia –al menos para los plagiarios–, la información que suelen ofrecer estos trabajos muchas veces es incorrecta, está mal redactada, o incluso utiliza palabras propias de otras variantes del español. En resumen, estos sitios no son buenos ni siquiera para hacer trampa.

Apren-ver

Además del Gangnam Style, las innumerables versiones del Harlem Shake y un sinfín de videoclips musicales, el sitio YouTube (youtube.com) ofrece tutoriales educativos de todo tipo. Escribe lo que necesitas saber y el buscador de este sitio seguramente tendrá algo para ti. ¿Cómo abrir una puerta cuando dejaste las llaves adentro? Hay más de 643 resultados en español. ¿Cómo hornear un pavo para Navidad? Tienes 426 opciones y contando.

Sin embargo, quizá necesites algo un poco más elevado, como aprender a usar un programa de cómputo. ¿Qué te parece aprender a utilizar Photoshop, Illustrator o InDesign? Para todos ellos –y más– hay tutoriales. A lo mejor has olvidado cómo poner un pie de página en Word: basta preguntarle a esta megacentral de videos para ser iluminado. También, si tu hija o hijo no entendió cómo despejar una ecuación de primer grado, alguno de los 891 resultados que arroja este sitio le despejará la duda.

Este recurso de aprendizaje es tan útil que desde hace unos años **Profeco** tiene su propio canal (**youtube.com/user/profecotv**), un espacio donde puedes encontrar las recetas del Platillo Sabio o las animaciones de la Tecnología Doméstica, amén de otros contenidos que buscan educar en el consumo inteligente y responsable.

PARA PESCAR PLAGIOS

Muchos profesores ven con desconfianza el uso de las nuevas tecnologías en el aula. Y no sin razón, pues internet ofrece innumerables opciones para hacer trampa a la hora de entregar una tarea. Sin embargo, la red también tiene remedios para sorprender a los infractores.

Profesores de todos los niveles, atentos; a continuación encontrarán algunas herramientas para detectar plagios.

GOOGLE. ¿Tienes un texto sospechoso en tus manos? Basta con que copies y pegues –o transcribas– algunas líneas en el buscador para que este potente motor te muestre entre sus resultados los sitios de donde proviene ese texto. (google.com)

THE PLAGIARISM CHECKER. Esta herramienta permite buscar grandes bloques de información en la red para saber si existe algún sitio donde esté replicada. Basta con que des Ctrl+C (copiar) y Ctrl+V (pegar) para desenmascarar a los plagiarios. (dustball.com/cs/plagiarism.checker)

PLAGIARISM DETECT. Este *software* de paga analiza archivos de manera minuciosa para encontrar cualquier rastro de copia. Muy útil para quienes deben revisar grandes volúmenes de texto periódicamente. (plagiarismdetect.com)

VIPER. Se trata de un *software* libre especializado en cazar plagio. Ofrece múltiples opciones para realizar búsquedas que se acomoden a tus necesidades (o a las mañas de tus alumnos). (scanmyessay.com)

Además del ojo entrenado que dejan los años de leer reportes, ensayos y resúmenes, estas herramientas pueden ayudarte a entrar de lleno –y con el pie derecho– al mundo digital. Recuerda que, mientras ellos apenas van de pesca, tú ya estás guardando tus redes.

Alimentos para niños:

¿Engaños nutritivos?

Seguramente quieres que tus hijos reciban la mejor alimentación. Sin embargo, los niños son los más vulnerables a la publicidad, pues para la mayoría de ellos es difícil distinguir entre la realidad y la fantasía. Por eso son uno de los blancos preferidos de alimentos que se disfrazan de nutritivos pero, ¡cuidado!, bajo esa máscara se esconden sus engaños.

Desde pequeños estamos expuestos a mensajes publicitarios que, con base en constantes repeticiones, frases pegajosas y el uso de personajes entrañables, logran colarse en nuestra memoria, formando un vínculo afectivo con la marca que promocionan. Si no, que levante la mano quien no recuerda todavía con cariño a tigres, elefantes, payasos o conejos parlanchines que invitan a comer sus productos para crecer sanos y fuertes.

En las últimas décadas, la publicidad de alimentos y bebidas para niños ha desarrollado un alto grado de sofisticación y creatividad para seducir a los consumidores; sobre todo a los más pequeños y, por ende, más vulnerables. Amén de los elaborados comerciales de la televisión, encontramos los vistosos empaques, los juguetes "de regalo" y otras promociones como la posibilidad de formar parte de clubes, participar en rifas o sorteos, e incluso tener acceso a juegos en línea mediante códigos impresos al interior del empaque, que son un técnica muy efectiva para "enganchar" a los pequeños a un producto.

LOS PRIMEROS 10 AÑOS DE UN SER HUMANO SON DECISIVOS PARA EL RESTO DE SU VIDA

Debido a su nivel de desarrollo, los pequeños consumidores pueden presentar problemas para distinguir entre la realidad y la fantasía, volviéndose por ello más vulnerables a este tipo de recompensas y mensajes publicitarios. Según un estudio publicado en *Journal of Public Policy and Marketing*, la mayoría de los niños puede distinguir entre un programa y un anuncio ¡hasta los ocho años![1] Lo que nos dice cuánto trabajo puede costarle a un pequeño "adivinar" la intención de los anunciantes.

Todos lo sabemos: los primeros 10 años de un ser humano son decisivos para el resto de su vida, no sólo por la formación de la personalidad, sino también por los hábitos que adquiere, ya sean de higiene o alimenticios. En el caso de estos últimos, las deficiencias en nuestra alimentación y actividad física se han convertido en la principal causa de las enfermedades crónicas que afectan a la mayor parte de la población.

Un problema de peso

México ocupa un alarmante cuarto lugar en el *ranking* global de obesidad infantil entre los países de la OCDE. Se trata de una epidemia que amenaza el futuro de la población pues, de no dar marcha atrás a esta tendencia, nuestros niños terminarán por engordar las cifras de la hipertensión arterial, diabetes y otros padecimientos crónicos relacionados con el sobrepeso.

Además de la actividad física, la alimentación es un punto clave para contrarrestar esta situación. Sin embargo, muchos de los alimentos y bebidas para niños que más se publicitan y consumen actualmente presentan altas concentraciones de azúcares, grasas y sal, además de cantidades considerables de colorantes, saborizantes y aditivos para embelezar sus paladares. Tanto es así que un estudio del Centro para Políticas Alimentarias y Obesidad de la Universidad de Yale, en Estados Unidos, descubrió que varias marcas de cereal para niños contienen 85% más azúcar y 65% más sodio que los dirigidos a adultos[2].

En muchos casos, además de ofrecer altos contenidos de azúcares, grasas y sodio, estos productos y bebidas pueden afirmar en su publicidad que son "un alimento completo", tienen "ingredientes naturales" o son una "fuente de vitaminas y minerales" debido a que contienen nutrientes añadidos. Y no mienten: en la mayoría de los casos, estas bebidas y alimentos tienen calcio, fósforo, zinc o vitamina A añadidas; su azúcar puede provenir incluso de caña orgánica, ¡pero eso no resta que aportan más calorías de las que el cuerpo de los niños puede gastar! Así, todo ese contenido energético se almacena convirtiéndose en grasa. (Para más información, revisa nuestra sección Tendencias de Consumo de este mes).

Como ya se mencionó, desde pequeños estamos expuestos a mensajes publicitarios de estos productos que deben consumirse en bajas cantidades, con poca frecuencia y, sobre todo, que no sustituyen una comida completa (como el desayuno, por ejemplo). La asociación de consumidores El Poder del Consumidor, A.C., en su reporte *La publicidad de comida chata-*

Gráficos: Mored

rra dirigida a la infancia en México, afirma que 45% de los anuncios transmitidos durante la programación infantil corresponde a este tipo de alimentos. El promedio[3] de anuncios por hora es de 11.25, una media mayor a la de Estados Unidos que, según otro estudio realizado por Consumers International, es de 11 anuncios de comida chatarra por hora[4].

¿Alguien puede pensar en los niños?

La obesidad infantil se está convirtiendo en un verdadero peso para las naciones. Por ello, en la 63 Asamblea Mundial de la Salud (celebrada en 2010) se acordó un conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. En dicho documento, la Organización Mundial de la Salud insta a los Estados miembros –México incluido– a aplicar políticas que ayuden a disminuir el impacto en los niños de la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres o sal.

Aunque en nuestro país todavía no existe una regulación específica sobre la publicidad dirigida a niños, hay esfuerzos en este sentido. Se trata del Código de Autorregulación de Publicidad de Alimentos y Bebidas No Alcohólicas dirigida al Público Infantil (PABI), una iniciativa del sector privado en la que las empresas de alimentos y bebidas no alcohólicas se comprometen a utilizar únicamente publicidad responsable, apegada a la legislación vigente en materia de salud, fomentando una mejor alimentación y la práctica habitual de ejercicio.

MONITOREO

Profeco realiza monitoreos de publicidad dirigida a los pequeños, con la finalidad de verificar que no sea engañosa o repercuta negativamente en su salud. Así, del primero al 8 de marzo se detectaron **88** comerciales referentes a alimentos. De ellos, **87%** toma en cuenta los **lineamientos** y **características** que precisa la publicidad dirigida a menores, mientras que el **13% restante** presenta información que puede **inducir** a **error** o **confusión** a los pequeños y a sus padres, ya sea por **engañosa o abusiva**.

Con el objetivo de que tomes **decisiones de consumo inteligentes** y evites caer en engaños, **revisa** las **etiquetas** de los productos. Recuerda que si afirman algo, deben sustentarlo con rigor. Si no lo hacen, **Profeco** puede iniciar procedimientos y, en su caso, sancionar a los productores. De esta manera, **trabajamos juntos** para darle la mejor alimentación a tus pequeños.

Todo esto con el objetivo de contribuir al esfuerzo nacional en la prevención de la obesidad y el sobrepeso en los niños. De acuerdo con el **Código PABI**, la publicidad de este tipo de productos debe:

- **Ser clara y entendible para los niños y niñas.**
- **No promover el comprar sólo por comprar.**
- **No afirmar que un producto sustituye el desayuno, la comida o la cena.**

Para mantener a los pequeños consumidores lejos de la publicidad engañosa se necesita, amén de los esfuerzos de autorregulación de las empresas y las políticas de los distintos niveles de gobierno, un fuerte trabajo educativo en la casa y escuela que les permita entender la intención de los proveedores al publicitar sus productos o lanzar campañas con "regalos", así como el desarrollo de hábitos alimenticios sanos, en los que golosinas, alimentos y bebidas para niños no tengan un lugar protagónico en su dieta, sino un consumo ocasional y aislado dependiendo de su ingesta de nutrientes.

Profeco combate los engaños

En México, las niñas y los niños son prioridad. La **fracción X** del artículo 1 de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** reconoce la importancia de velar por el cumplimiento de los derechos de la infancia en materia de consumo. Por ello, en el **artículo 76 bis**, **fracción VII**, se reconoce a los menores como una población vulnerable, al igual que los adultos mayores y las personas enfermas.

Esto significa que, tanto proveedores como anunciantes deberán abstenerse de utilizar estrategias de venta o publicitarias que no proporcionen información clara y suficiente sobre los servicios que ofrecen a estos sectores de la población. De no hacerlo, estarán incurriendo en lo que todos conocemos como publicidad engañosa. La Procuraduría cuenta con facultades para combatir este delito, tales como exhortos, procedimientos y sanciones.

Si tú o los tuyos han sido víctimas de la publicidad engañosa, no duden en iniciar un proceso de queja ante **Profeco**. Con ello, esta institución citará a los proveedores involucrados e iniciará un procedimiento para encontrar una solución satisfactoria. Si tú no has caído en su trampa, pero has logrado identificarla, defiende tu derecho –y el de tus hijos– a la información clara y veraz.

Evita que otros consumidores sean engañados enviando un correo a **publiciadenganosa@profeco.gob.mx**, llamando al Teléfono del Consumidor (**5568 8722** en el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país), o a través del Teléfono del Consumidor en Línea (**telefonodelconsumidor.profeco.gob.mx**).

[1] Martin, M. C. (1997). "Children's understanding of the intent of advertising: A meta-analysis". *Journal of Public Policy and Marketing*.
[2] Swartz M. B. y Puhl R. (2003). "Childhood obesity: a societal problem to solve". *Obesity Reviews*.
[3] Calvillo, A. (2010). "La publicidad de comida chatarra dirigida a la infancia en México". El Poder del Consumidor, A.C.
[4] Dibb, S. y L. Harris. (1996). "A spoonful of sugar. Television food advertising aimed at children: an international comparative study". Londres: Consumers International.

¡QUE NO LE DIGAN, QUE NO LE CUENTEN!

¡El mejor! ¡El nunca antes visto! Tú lo sabes: no existen superproductos ni superalimentos. Cuando escuches o veas que un artículo te ofrece mil maravillas, ten cuidado; seguramente te quieren tomar el pelo. Recuerda, que no te digan, que no te cuenten.

¡Sólo para campeones!

El desayuno es el momento clave para nutrir a tus hijos, porque se despiertan con el estómago vacío y les espera todo un día de aventuras. ¿Quieres ayudarlos a crecer fuertes y aportarles la energía suficiente para sus actividades? ¡Dales Champion's Cereal todas las mañanas! Tiene una combinación única de 28 vitaminas y 17 minerales que lo hacen indispensable para que tu hijo empiece su día como un campeón: sano, fuerte y saludable. Además, ¡sabe delicioso! Tus hijos querrán repetir plato. Elige al mejor, ¡elige Champion's Cereal! ¡Un desayuno para campeones!

Elige con cuidado

Algunas de las trampas publicitarias que se utilizan para confundir a los consumidores, en especial a los padres de familia que buscan productos saludables y prácticos para sus hijos, son aquellos mensajes que exageran la calidad de los productos "fortificados" con vitaminas y minerales. Consumir este tipo de productos adicionados sí les puede dar un beneficio agregado, pero no obtendrán de ellos todos los nutrientes que los niños necesitan para su desarrollo; esto sólo se logra con una dieta balanceada.

Los cereales de caja pueden ser una buena alternativa para el desayuno, pero hay que elegirlos con cuidado: que contengan fibra, proteína y sean reducidos en azúcar. No olvides revisar la información nutrimental de las etiquetas antes de comprar. Y recuerda que un desayuno completo, además de cereales, debe contener lácteos y frutas.

Hogar, dulce (y saludable) hogar...

En México, cada estación del año nos regala una envidiable diversidad de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos y saludables. ¿Quién sustituiría tal tesoro por chatarra? Abre la puerta de tu hogar a lo natural y consiente a tus niños mientras transmites hábitos para una vida sana.

El vértigo en el que vivimos actualmente nos ha orillado a recurrir a alimentos procesados, los cuales contienen ingredientes que ni siquiera sabemos que están presentes. Tampoco conocemos a profundidad los efectos que estos añadidos pueden tener en el desarrollo de nuestros niños. Sin embargo, las consecuencias son visibles en la salud –y en el peso– de toda una generación. ¿Cómo revertirlo?

Como padres, tenemos la responsabilidad de hacer de nuestro hogar –e incluso de la escuela– un entorno seguro y saludable, en el que los niños y niñas puedan desarrollarse al máximo.

La chef Mónica Strauss, especialista en buenos hábitos alimenticios, ha concluido que consumir lo hecho en casa y volver a las formas de alimentación de generaciones anteriores son los pilares de un desarrollo sano y una vida plena. Para lograrlo, sigue estos sencillos consejos:

1. Decídete a cambiar tu alimentación con el fin de crear un entorno saludable.

2. Prueba más de una vez antes de decir "no me gusta".

3. Enseña a tus niños a comer alimentos variados. Planea tus menús y date el tiempo de elegir alimentos frescos y de temporada. Prueba ingredientes que incluso para ti sean nuevos y prepáralos de diferentes maneras. Lo más importante: diviértanse descubriendo sus ingredientes favoritos.

4. Involucra a tus hijos en las compras y en la preparación de los alimentos, y transmíteles lo fascinante que es el proceso creativo de la cocina.

5. Beban agua natural, y si tienen antojo de algo más dulce y refrescante, recurran a nuestras tradicionales y deliciosas aguas de jamaica, limón con chía, horchatas de arroz, avena o con semillas de melón, o a la colorida variedad de frutas que tenemos en nuestro país.

6. Que todo refrigerio escolar lo lleven de casa y procura que siempre incluya verduras, pues es una excelente oportunidad para acostumbrarlos a consumirlas con gusto y placer, sobre todo crudas. A todos gustan las típicas zanahorias, jícamas y pepinos con limón y chile. También prueba mezclar frutas y verduras.

7. Evita aquellos productos que no sepas a ciencia cierta qué contienen o que no conozcas sus ingredientes. Por ejemplo, en lugar de comprar sopas instantáneas[1], prepara una de verduras elegidas a tu gusto.

8. Limita las harinas blancas y azúcares refinadas y acostumbra a tus niños a postres más saludables que contengan frutas, como helado de mango, fresas con chocolate derretido, manzanas horneadas con canela, gelatina con piña, etcétera.

9. La hora de la comida es un momento sagrado para compartir y convivir en familia. Deja los regaños, las calificaciones y los reclamos para otro momento. ¡Ah!, y apaga el televisor.

[1]Algunas contienen glutamato monosódico (un tipo de sal), el cual es alergénico y hasta cancerígeno.

La chef **Mónica Strauss** es especialista en gastronomía y nutrición saludable. Para más información sobre sus cursos y programas de alimentación, entra a su página: **www.msbanquetes.com** o llama al **(55) 3186 7052.**

Botanas saludables:

Vegetales deshidratados

Tiempo de preparación: 2 días | Caducidad: 1 mes | Rendimiento: 50 g

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

INGREDIENTES

200 g de calabacitas firmes

200 g de zanahorias

100 g de champiñones

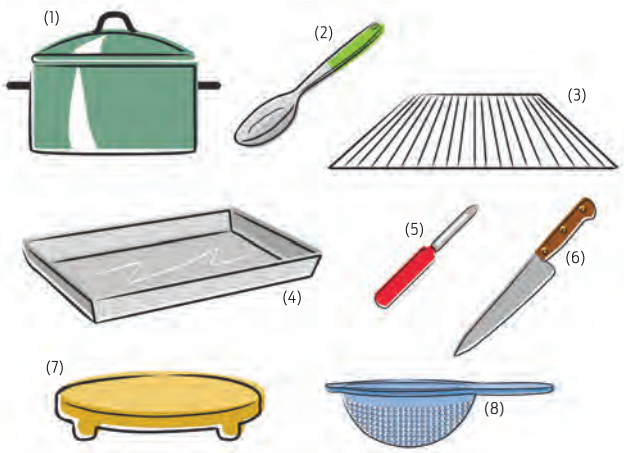
2 l de agua purificada

2 sobres de polvo agridulce enchilado

Aceite en aerosol

UTENSILIOS

(1) Cacerola con capacidad de 2.5 l con tapa, (2) cuchara de cocina, (3) parrillas (rejillas) de horno, (4) charola, (5) pelador, (6) cuchillo con filo, (7) tabla para picar, y (8)colador o escurridor para pastas.



¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

1

Antes de comenzar, lava muy bien los vegetales con cepillo y jabón. Una vez limpios, retírale la piel a las zanahorias y las puntas a las calabacitas.

2

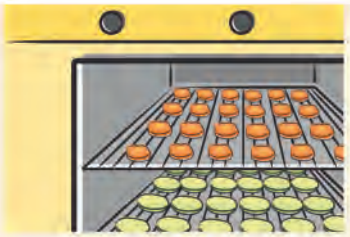
Vierte el agua en la cacerola y ponla en la estufa a fuego alto. Cuando observes que se comienzan a formar burbujas en la base, reduce la flama al mínimo y mete las calabacitas y zanahorias. Mantenlas dentro por 3 y 5 minutos respectivamente, con la cacerola tapada. Posteriormente, retíralas con ayuda de unas pinzas y colócalas dentro de un escurridor (para pastas).

3

Corta los vegetales en rebanadas de un grosor aproximado de 3 mm. Acomoda las rodajas sobre las parrillas del horno, previamente encendido a la mínima temperatura posible (inferior a 100 ºC). Como queremos que se deshidraten –y no que se horneen–, la temperatura debe permanecer baja y constante. Para lograrlo, abre la puerta del horno y deja escapar un poco de calor cada 20 minutos. Mantén los vegetales ahí por cerca de 3 horas.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra / **Ilustración:** Mónica Miranda.

4



Transcurrido este tiempo, retira los vegetales y ponlos en un recipiente con tapa hermética para equilibrar su humedad interior. Déjalos reposar al menos 4 horas; después, repite la operación para deshidratarlos (es decir, mételos de vuelta al horno).

5

Con ayuda de un mortero, tritura el polvo agridulce enchilado. Una vez terminado el segundo proceso de deshidratación, saca los vegetales del horno y rocíalos con aceite en aerosol, a fin de cubrirlos superficialmente. Vacíalos en una bolsa de plástico junto con el polvo agridulce finamente triturado. Sacude la bolsa vigorosamente para cubrir los vegetales con el polvo de chile.

¿Por qué duran más?

La deshidratación es una de las técnicas más antiguas para conservar los alimentos. Se fundamenta en la disminución de agua en la comida, ya sea adicionándole sal, azúcar o retirándole los líquidos mediante el calor.

Las bacterias, responsables de que enfermemos (patógenas) o de que los alimentos "se echen a perder" (de alteración), necesitan de mucha agua para poder crecer y reproducirse. De esta manera, al deshidratar insumos como verduras, carnes o frutas, ganamos tiempo de vida útil al retrasar el desarrollo de microorganismos.

Pero no todo es color de rosa: este proceso nos obliga a sacrificar algunas vitaminas, como la C. Sin embargo, permanecen disponibles otros nutrimentos, como los carotenoides de la zanahoria, que son precursores de la vitamina A.

Los microorganismos que toleran las condiciones de mayor deshidratación son los mohos, que reciben el calificativo de xerófilos o xerotolerantes; ésta es la causa de que puedan proliferar en los alimentos deshidratados que aún conservan suficiente humedad.

CONSERVACIÓN

Almacénalos dentro de la alacena en un recipiente de plástico con tapa hermética.

CADUCIDAD

Tienen una vida útil aproximada de un mes. Si notas la aparición de moho, deséchalos: es señal de que les faltó tiempo de deshidratación.

RECOMENDACIONES

- Para facilitar el corte de los vegetales te recomendamos cortar a lo largo una primera rebanada y colocar esta cara sobre la tabla, para que "no ruede". También puedes utilizar un rebanador (*slicer*) de los empleados para hacer papas fritas.
- Recuerda que las calabacitas y zanahorias tienen diferentes tiempos de escalde, consecuencia de sus diferentes texturas.
- No hagas rebanadas muy delgadas porque quedarán muy frágiles: las calabacitas y champiñones quedarían como papel.
- También puedes secar los vegetales al sol, manteniéndolos sobre una charola y nunca directamente sobre el piso, sino sobre una mesa o banco. Debes guardarlos por la noche, ya que en este momento aumenta la humedad ambiental y podrían reabsorber agua.
- Prefiere usar parrillas en lugar de charolas, porque el aire circula mejor y el secado es más eficiente.
- Puedes omitir el paso de cubrirlos con el polvo enchilado; de cualquier forma, tienen sabor dulce (las calabacitas y zanahorias) y, gracias al calor del horno, un tenue aroma a caramelo.
- Prueba hacer tu propio condimento agregando sal, azúcar, ácido cítrico, pimienta y chile piquín finamente molido en las cantidades que lo desees.
- También puedes secar rábanos y hacer tus propias combinaciones de vegetales.

Son una saludable opción respecto de las frituras comerciales, además de ser una excelente fuente de minerales y fibra.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en Revista del Consumidor TV, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Descubre qué *jeans* son buenos y bonitos

Pantalones de mezclilla para hombre

Lo que hoy parece común, en algún momento fue un verdadero acontecimiento. Así sucede con los *jeans*. En ellos se teje no sólo una tela resistente y duradera, de moda o de labor; también se encuentra la urdimbre en la que cada una de las hebras contiene millones de historias de mineros y granjeros, revolucionarios y rebeldes, hombres y mujeres que adoptaron una prenda con poder democratizador. Sin embargo, ¿qué tan resistentes son? ¿Qué tan duraderos? Aquí te decimos cuáles cumplen con las dos "b".

Los pantalones de mezclilla son el símbolo de la clase trabajadora, la representación de la nostalgia de los soldados que combatieron en la Segunda Guerra Mundial, la alegoría de la rebeldía de Marlon Brando y James Dean, o en la actualidad, un uniforme que individualiza. A pesar de esta paradoja, o en complicidad con ella, los *jeans* son portados por todas las clases sociales, por la mayoría de los habitantes del planeta, sin importar su raza, género, condición social o preferencia sexual, política o religiosa: presidentes, maestras, niños, supermodelos, profesionistas o deportistas, los pantalones de mezclilla son una prenda obligada en el guardarropa. Pueden utilizarse tanto para el trabajo como para una cena, y son considerados ropa informal, casual, o incluso formal (si sabes combinarlo), aunque no de etiqueta.

Tanto es esto así que el antropólogo Daniel Miller da cuenta de ello. Él sostiene que en todos los países que ha visitado –de India a Brasil, de Filipinas a Turquía– se ha detenido a contar a las primeras cien personas que se cruzan en su camino un día cualquiera, y encontró que cerca de la mitad usa *jeans*. (Eso sí, se topó con algunas excepciones en lugares rurales de China y del sur de Asia).

> **En todos los países que he visitado me he detenido a contar a las primeras cien personas que se cruzan en mi camino, y cerca de la mitad usa *jeans***
>
> **Daniel Miller**
> Antropólogo

Con esto en mente, cabe preguntarse por las razones del éxito de tan famosa prenda, y que tienen que ver con su significado cultural y con su fabricación. Aunque los orígenes son inciertos, los primeros hallazgos de una tela gruesa de algodón pintada de color azul datan del siglo XVII en la región de Nimes, en el sur de Francia (de ahí que también se les conozca como "denim"). Sin embargo, a mediados del XIX, granjeros y mineros del oeste de Estados Unidos comenzaron a usarlos como ropa de trabajo. Los primeros modelos fueron concebidos y confeccionados por Lévi Strauss y Jacob Davis, quien añadió los remaches de cobre que le dieron a los pantalones de mezclilla la fuerza y la durabilidad necesaria para soportar las piedras –que contenían el mineral (oro)– que los mineros obtenían y que iban guardando en sus bolsillos.

Al patentar su diseño, le devolvieron el color azul original, que se logra con colorantes azul índigo los cuales no penetran en la tela, pues sus moléculas permanecen en la superficie de la hebra. Con el paso del tiempo, el teñido se va desgastando, dándole a la tela una característica única. ¿Por qué se vendían tanto?

Se consideraba una prenda típica de vaqueros, pero fue la rebeldía de los cincuenta lo que marcó una época. Marlon Brando y **James Dean** fueron los iniciadores de una contracultura de soldados provenientes de la guerra y chicos malos que los usaban como rebelión.

Fácil, porque ese tiempo transcurrido y ese desgaste de la tela representaban un estilo de vida, una forma de existencia que se hacía patente en unos pantalones de mezclilla. Es decir, cada pantalón contaba la historia de un trabajador.

No obstante, el verdadero *boom* de los *jeans* sucedió después de la Segunda Guerra Mundial. Antes se consideraba una prenda típica de vaqueros y del oeste de Estados Unidos, pero fue la rebeldía de los cincuenta lo que marcó una época. Marlon Brando (*El salvaje*) y James Dean (*Rebelde sin caus*a) fueron los iniciadores de una contracultura de soldados provenientes de la guerra y chicos malos que los usaban como rebelión.

Lo demás fue una bola de nieve. En los sesenta la prenda se popularizó entre la clase media norteamericana, y en las protestas los estudiantes la portaban en solidaridad con los trabajadores. De ahí, se propagó por el mundo.

Sin duda, y quizá lo más importante, es que el pantalón de mezclilla es un símbolo de democratización que es accesible, cómodo y que se ve bien ya sea nuevo o usado, de corte ancho o delgado, deslavado o no. Su versatilidad es el secreto de su supervivencia.

Hilvanando fino

La mezclilla se refiere a una tela 100% algodón, cuyo ligamento es sarga o derivado de ésta, que forma surcos diagonales. La tela se teje con hilos de urdimbre color añil (azul oscuro), los cuales se decoloran fácilmente, e hilos de trama sin teñir (blanco) de diferentes grosores. Los característicos remaches refuerzan las costuras, haciendo los *jeans* más duraderos y resistentes. Todos son fabricados con esta tela, pero la mayoría pasa por tratamientos y procesos de lavado antes de ser puestos a la venta.

Así, la diversidad de marcas y modelos de pantalones de mezclilla que están a la venta en el mercado nacional es muy amplia, sobre todo si se trata de tiendas especializadas por marca y no sólo departamentales o de autoservicio. Por ello, con el fin de acotar el universo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar la calidad, resistencia y durabilidad de los productos de las principales marcas y modelos de *jeans* de corte clásico para caballero, que están a la venta en las principales tiendas de autoservicio y departamentales del país. De esta forma, el consumidor podrá tomar una mejor decisión de compra.

En 1937, los remaches de las bolsas traseras fueron sustituidos por costuras reforzadas, porque las autoridades encontraron que dañaban el mobiliario escolar

El **estudio**

¿Sabes qué tan resistentes son tus *jeans*? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco analizó la calidad de 42 modelos de las 32 principales marcas de pantalones de mezclilla para caballero, confeccionados en telas de algodón 100% y de corte clásico que se comercializan en tiendas de autoservicio, especializadas por marca y departamentales de nuestro país.

Cada prenda se sometió a las siguientes pruebas:

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado permanente incluyera, de forma clara y legible en idioma español, la información requerida en la normatividad nacional vigente, como: marca comercial, descripción de insumos por orden de predominio, talla, instrucciones de cuidado (forma adecuada de lavar, secar o planchar), país de origen y el nombre con domicilio del fabricante o importador.

Acabados en tela y confección

Se comprobó visualmente que los pantalones no presentaran defectos a simple vista, corroborando que su teñido fuera homogéneo, libre de manchas o decoloraciones, con un tejido uniforme a lo largo y ancho de la prenda, sin presentar agujeros, nudos o motas. Se revisó también que la confección de la prenda presentara costuras con puntadas uniformes, sin lucir ondulaciones, fruncidos o deformaciones provocadas por un mal corte, costurado o falta de simetría.

Correspondencia dimensional

Se cotejó que las dimensiones físicas del pantalón coincidieran con las especificadas por el fabricante (de acuerdo con su diseño y tolerancias), considerando que las dimensiones de las prendas en las cuales no se contó con esta información debían ser consistentes en su propio diseño y estar dentro de la media dimensional obtenida de los otros productos analizados.

Identificación y contenido de fibras

Se corroboró que las prendas estuvieran confeccionadas en tela de mezclilla de algodón 100%, y, de no ser así, que la cantidad y contenido de fibras de la tela usada para su confección coincidiera con la declarada por el fabricante en su etiquetado.

Cambio de talla por efectos del lavado

Se cuantificó el encogimiento o alargamiento en sentido transversal y/o longitudinal que pudieron presentar los pantalones después de ser sometidos al ciclo de lavado.

Resistencia al uso (durabilidad)

Para determinar este parámetro se involucraron pruebas tales como:

- Resistencia a la abrasión, donde se consideró la pérdida de masa (desgaste) que estas prendas sufren por efecto del roce.
- Resistencia a la tracción, prueba que determinó la resistencia a los esfuerzos a los que se ve sometido el tejido (jalones).
- Resistencia al rasgado, en la que se determinó la tenacidad del tejido para evitar que se siga abriendo (por los esfuerzos a los que se ve sometido) una vez que se ha iniciado un corte (rasgado) en la prenda; además de considerar la degradación de la resistencia de la tela por la acción del lavado (después de 50 ciclos de lavado normal repetido).

Resistencia a la decoloración

Se definió el grado de decoloración que sufren los pantalones por efecto de factores como su mantenimiento (lavado), exposición al sol durante el secado o uso e, incluso, por el roce que sufre el pantalón contra otras prendas y contra sí mismo (como sucede generalmente en el área de la entrepierna y valencianas). Como ya se ha hecho en otros estudios de calidad, en la evaluación de esta prueba se consideró como:

- "No perceptible" cuando el color de las prendas al finalizar los mantenimientos repetidos no sufrió cambio alguno.
- "Apenas perceptible" cuando la decoloración en la prenda sólo pudo apreciarse al ser comparada con una muestra de la prenda del color original (decoloración tenue).
- "Perceptible" cuando la degradación del color es notoria a simple vista.

Peso de la tela

Se calculó la masa por unidad de área (m^2; en las tablas aparece como oz/yd^2) de la tela para conocer qué tan robusto o ligero puede ser el tejido, factores que determinan el confort según las preferencias del usuario.

Apariencia después del lavado

Se evaluó la simetría en las piernas de los pantalones con respecto a su eje longitudinal –tanto en la parte delantera como en la posterior– después de someter las prendas a 50 ciclos de lavado normal, verificando que las piernas no presenten una distorsión (giro) que desmerite su presentación o confort.

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-004-SCFI-2006
Información comercial – Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

Normas mexicanas de la serie "A" aplicables al producto.

Metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Ficha técnica

Periodo de análisis
27 de noviembre de 2012 al 15 de enero de 2013
Periodo de muestreo
27 de noviembre al 14 de diciembre de 2012
Marcas/modelos analizados: **32/42**
Pruebas realizadas: **2730**

Pantalones de mezclilla clásicos para caballero **(9 oz)**

Marca	New Wave	Silverado
Modelo / País de origen	Básico México	Slim fit 5060MYD-7536 México
Información al consumidor	Completa	Completa
Acabados	E	E
Peso de la tela (oz/yd^2)	9.4	9.2
Verificación de talla en cintura	No cumple	No cumple
Identificación y contenido de fibras	Cumple	Cumple
Encogimiento por efectos del lavado	No perceptible	No perceptible
Durabilidad	B	B
Resistencia a la decoloración	E	MB
Apariencia después del lavado	Sin distorsión	Sin distorsión
Evaluación global de calidad	**MB**	**B**

Simbología:
E= Excelente
MB= Muy bueno
B= Bueno
R= Regular

Información al consumidor

a No indica el blanqueo.
b Indica que es 90% algodón-10% poliéster, y en realidad es 99.62% algodón -0.38% poliéster.

Acabados

1 Dobladillo ondulado.
2 Variación de color en la tela.
3 Costuras deshilachadas.

Pantalones de mezclilla clásicos para caballero (10 oz)

Marca	Diesel	Massimo Dutti	Benetton Jeans	Weekend	Weekend
Modelo / País de origen	00CXIX0074 Túnez	0020 Túnez	4P4NL788 Túnez	NWG1000R Índigo México	NWG5000 Petróleo México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	MB(1)	E	MB(3)	E	E
Peso de la tela (oz/yd²)	10.5	10.6	10.2	10.4	10.5
Verificación de talla en cintura	Cumple	Cumple	No cumple	No cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Encogimiento por efectos del lavado	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible
Durabilidad	MB	MB	MB	B	B
Resistencia a la decoloración	MB	E	E	E	MB
Apariencia después del lavado	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión
Evaluación global de calidad	**MB**	**MB**	**MB**	**B**	**B**

Pantalones de mezclilla clásicos para caballero (11 oz)

Marca	Member's Mark	Member's Mark	Weekend	Roy Vari	Tommy Hilfiger Denim	Roy Vari
Modelo / País de origen	G607D05013JL002897530 Relaxed fit México	G607D05018V5001205140, B4A001886501 Relaxed fit México	G809D0701 Azul oscuro México	Regular fit 50425MYD-7587 México	957830455 Mauricio	Regular fit 5059MYD-7596 México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	E	E	E	E	E	E
Peso de la tela (oz/yd²)	11.5	11.5	11.6	11.7	11.5	11.8
Verificación de talla en cintura	No cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Encogimiento por efectos del lavado	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible
Durabilidad	MB	MB	MB	MB	MB	MB
Resistencia a la decoloración	E	E	MB	E	MB	MB
Apariencia después del lavado	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión
Evaluación global de calidad	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**

Ferrioni Denim	Puma	Weekend	Ferrioni Denim	Pepe Jeans London
M1230C México	55869501 México	NWG4000 Petróleo México	M1238L México	M117B11S México
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
E	E	E	MB(2)	E
10.5	10.2	10.4	10.7	10.5
Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible
B	B	B	B	R
E	MB	E	MB	E
Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión
B	**B**	**B**	**B**	**R**

Simbología:
E= Excelente
MB= Muy bueno
B= Bueno
R= Regular

Información al consumidor

a No indica el blanqueo.
b Indica que es 90% algodón-10% poliéster, y en realidad es 99.62% algodón-0.38% poliéster.

Acabados

1 Dobladillo ondulado.
2 Variación de color en la tela.
3 Costuras deshilachadas.

Weekend	Furor Clothing Co.	Chaps Denim	725 Originals	Silverado	725 Originals	Weekend	725 Originals
NW3000 Azul oscuro México	Cheyenne Bill México	91005MX México	G010F0112 México	Slim fit 50224MYD-7559 México	G010F0113 México	NW2000 Azul claro México	G010F0114 México
Completa	Completa	Incompleta (a)	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
E	E	E	E	E	E	E	E
11.5	11.5	11.5	11.2	10.9	11.2	11.3	11.4
Cumple	No cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible
B	B	MB	B	B	B	B	B
E	MB	E	E	E	E	MB	MB
Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión
MB	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**

Pantalones de mezclilla clásicos para caballero **(12 oz)**

Marca	Lacoste Denim	Cherokee	Aca Joe	Aca Joe	Dockers
Modelo / País de origen	HH159L-00 Marruecos	6010 México	Easy fit AB03E-MED México	Straight fit A8045-DRK México	498260009 Camboya
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	E	E	E	E	E
Peso de la tela (oz/yd^2)	12.0	13.3	12.7	12.8	12.3
Verificación de talla en cintura	Cumple	Cumple	No cumple	No cumple	No cumple
Identificación y contenido de fibras	Cumple	No cumple (b)	Cumple	Cumple	Cumple
Encogimiento por efectos del lavado	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible
Durabilidad	MB	MB	MB	MB	MB
Resistencia a la decoloración	MB	MB	MB	MB	MB
Apariencia después del lavado	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión
Evaluación global de calidad	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**

Pantalones de mezclilla clásicos para caballero **(14 oz)**

Marca	Carlo Corinto Sport	Levi Strauss & Co.	Riders	Nautica Jeans Co.
Modelo / País de origen	8C01 México	5050216 México	Relaxed fit Estilo 412020145 México con tela de EUA	IP3033S-9NK México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	E	MB(1)	E(3)	MB(2)
Peso de la tela (oz/yd^2)	15.1	15.0	14.5	14.2
Verificación de talla en cintura	Cumple	No cumple	No cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Encogimiento por efectos del lavado	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible
Durabilidad	MB	MB	MB	MB
Resistencia a la decoloración	E	E	MB	MB
Apariencia después del lavado	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión
Evaluación global de calidad	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**

Información al consumidor

a No indica el blanqueo.
b Indica que es 90% algodón-10% poliéster, y en realidad es 99.62% algodón-0.38% poliéster.

Acabados

1 Dobladillo ondulado.
2 Variación de color en la tela.
3 Costuras deshilachadas.

Simbología:
E= Excelente
MB= Muy bueno
B= Bueno
R= Regular

GAP 1969	Converse	Polo Club	That's It	Weekend	Calvin Klein Jeans	Opus
509958 China	JNS12CK402 México	2630 México	J-REG2MAR México	NW3000 Entintado México	MG22A40 México	F1016109 México
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
MB(1)	E	MB(1)	MB(2)	E	MB	E
12.8	12.3	12.3	12.6	12	12	12.4
No cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible	No perceptible
MB	B	B	MB	B	MB	B
MB	E	E	MB	MB	MB	MB
Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión	Sin distorsión
MB	**MB**	**MB**	**B**	**B**	**B**	**B**

Antes de comprar

Asegúrate de que la prenda esté libre de defectos detectables a simple vista, como decoloraciones, hoyos, hilos sueltos, uniones mal cosidas o cualquier otra anomalía en su textura, forma, tamaño o simetría.

Pruébatelos, sólo así sabrás si es el ajuste que estás buscando. Actualmente los pantalones presentan numerosas variaciones en su diseño, dependiendo no sólo de la marca, sino también del modelo.

Toma en cuenta el precio. Aunque la apariencia sea similar, el costo varía considerablemente entre marcas y modelos, e incluso según el establecimiento. Te recomendamos elegir de acuerdo con el desempeño y calidad que esperas sin dejar de lado tu gusto y presupuesto. Las tablas de este estudio te pueden ser muy útiles.

Recomendaciones de uso

Antes de estrenarlos es recomendable lavarlos para eliminar residuos e impurezas que se hayan adherido durante su manufactura y/o exhibición. De esta forma evitarás irritaciones en la piel.

Sigue al pie de la letra las instrucciones de cuidado y conservación que aparecen en la etiqueta. Así evitarás deteriorarlos, alargando su vida útil.

Ten cuidado a la hora del secado. Dejar tus pantalones de mezclilla tendidos al sol por periodos prolongados es la causa principal de la decoloración en las prendas.

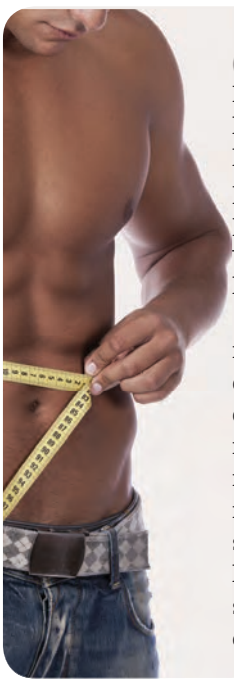
Lo que encontramos

Información al consumidor

De todas las muestras analizadas, sólo el modelo **Chaps Denim 91005MX** no presentó la información completa; le faltó indicar si se puede o no usar cloro durante el lavado.

Encogimiento o ensanchamiento

Las muestras, en general, sólo encogieron, presentando el mayor valor en forma longitudinal (alto). Sin embargo, este valor no fue mayor al 3% (que se considera una tolerancia aceptable). El modelo que presentó el mayor encogimiento fue el **Silverado Slim fit 5060MYD-7536**.



Talla

Respecto de la "longitud del contorno interior a la altura de la cintura" –en otras palabras, la talla–, detectamos que poco más de la mitad de los pantalones analizados presenta variaciones superiores a la tolerancia establecida (±1.5 centímetros o su equivalente en pulgadas, es decir ±5/8"), lo que es un poco más de media talla.

También, en algunos casos, se encontró una marcada inconsistencia de talla a talla: mientras que un pantalón estaba dentro de la tolerancia en cuanto a las dimensiones de la cintura declaradas, para otro pantalón de diferente talla pero de la misma marca y modelo, estaba fuera. Es necesario indicar que, para la verificación, sólo se consideró la talla de cintura, porque no todos los modelos analizados indican el largo total, que son las dos dimensiones que generalmente se incluyen en el etiquetado.

En cuanto a la resistencia a la decoloración, el universo de muestras analizadas en promedio calificó de "Excelente" a "Muy bueno"; sin embargo, la decoloración más alta, por efecto del frote húmedo, lo obtuvieron los modelos **Calvin Klein Jeans MG22A40** y **Nautica Jeans Co. / IP3033S-9NK**.

Acabados

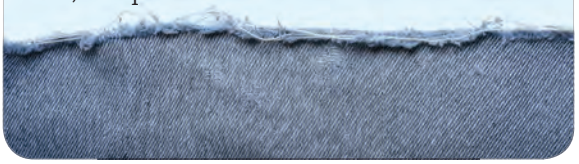
Sólo una cuarta parte de las muestras presentó malos acabos detectables a simple vista, tales como dobladillo ondulado, variación de color en la tela (no atribuibles al prelavado) o costuras deshilachadas. Encuentra más detalles en las tablas de resultados.

Identificación y contenido de fibras

A excepción de los pantalones **New Wave Básico** (65% algodón-35% poliéster) y **Cherokee 6010,** que indica 90% algodón-10% poliéster, y que en realidad presenta menos de 0.4% de poliéster, todas las demás muestras analizadas son de algodón 100%.

Durabilidad

Las pruebas de resistencia a la tracción, al rasgado, a la abrasión y la degradación de resistencia que sufre la tela por efecto del lavado, mostraron un promedio de calificaciones que va de "Muy bueno" a "Bueno", con excepción de **Pepe Jeans London M117B11S**, que presentó una de las resistencias a la tracción (jalones) más baja, por lo que su calificación en esta prueba fue de "Regular"; **Ferrioni Denim M1230C** fue el único que, en la prueba de resistencia a la abrasión, sufrió rompimiento de hilos, aunque alcanzó una calificación de "B".



Por último, no se encontró algún pantalón que presentara una distorsión (giro de la pierna con respecto a su eje longitudinal) apreciable, antes o después de su mantenimiento.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet **profeco.gob.mx**

Profeco y Fernanda Tapia te ponen en sintonía con el consumo inteligente

Todos los martes, de **20:30** a **21:00**, por el **760 AM** de tu radio, Fernanda te comparte secretos y estrategias para convertirte en un consumidor responsable.

Visita la página revistadelconsumidor.gob.mx

RADIO

abc

Radio 760 AM

¡Comunicación con sentido!

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
consumidor.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

La fuerza del consumidor

LABORATORIO PROFECO

CARRIOLAS: SEGURIDAD ANTES QUE NADA

Es un artículo esencial para tu bebé y para ti. **Te permitirá transportar a tu retoño sin necesidad de cargarlo, mientras él o ella disfruta su viaje en un lugar cómodo y seguro.** Si eliges la adecuada, te durará desde que tu bebé nazca hasta que camine distancias considerables él solito, alrededor de los tres años. **Pero con todos los tipos, marcas y modelos en el mercado, cualquiera se siente abrumado. En este estudio te ayudaremos a tomar esa decisión.**

Si entre tus planes está formar una familia, o agrandarla, tendrás que pensar, además del nombre de tu futuro hijo o hija, en cómo garantizarás que crezca en un ambiente seguro. Los muebles y accesorios que acompañarán a tu bebé en su desarrollo pueden parecer banales, pero definitivamente no lo son: son imprescindibles para su bienestar. Entre ellos está la carriola, ese artefacto que se volverá un objeto fundamental en la vida de tu bebé y, por consiguiente, en la tuya. Por eso, hay que saber escogerla y no precisamente por bonita, sino por segura y práctica.

Por eso, antes de correr a la tienda más cercana para hacerte de la carriola que formará parte de tu vida y la de tu bebé por lo menos durante tres años, pregúntate qué características son importantes para ustedes. Piensa, sí, en la comodidad, en la maniobrabilidad, pero no olvides las necesidades de crecimiento de tu bebé y, por encima de todo, en su seguridad.

Básicamente, las carriolas pueden dividirse en cuatro tipos:

De bastón plegable (tipo sombrilla). Muy ligeras y fáciles de cargar, ya que plegadas ocupan un espacio reducido y, como casi siempre cuentan con un cinturón para cargarlas al hombro, resultan muy prácticas. También son de las más económicas.

Plegables, con mangos abatibles o fijos. Con diseños mucho más robustos y pesados (en comparación con las de bastón), que generalmente incluyen un par de llantas con sistema amortiguado en cada uno de los puntos de soporte, respaldo de posiciones, vestidura fácil de desmontar para su lavado, charolas portaalimentos y/o barra de protección, canastillas para guardar artículos para el bebé y hasta un portavasos para los papás.

Tipo *jogger*. Diseñadas con sólo tres puntos de soporte y grandes ruedas amortiguadas, lo cual permite un mejor desempeño y durabilidad sobre casi todo tipo de terreno, son ideales para los papás que practican el *jogging* y quieren compartirlo con sus bebés.

Múltiples. Conocidas como 2 en 1, 3 en 1 y hasta 4 en 1, son generalmente más costosas que las anteriores, pues incluyen accesorios, aditamentos y propiedades que permiten transformarla en bambinetos, portabebés, sillas fijas o para carro.

Esta gran variedad puede complicarte la decisión; por eso, pregúntate bien cómo y para qué la usarás: si planeas llevar a tu pequeño a dar largos paseos y a viajar, necesitarás una muy resistente, pero fácil de maniobrar para subir y bajar del carro, las escaleras, y entrar y salir de las tiendas. Quizá sólo la requerirás para viajes rápidos a la casa de tus familiares o amigos, por lo que probablemente sólo necesites un modelo más ligero y barato. Tal vez eres un papá o mamá muy activo que piensa llevar a su bebé a correr o a caminar, por lo que querrás adquirir un modelo adecuado para esa función.

Independientemente de ello, ten presentes las características que garantizan la seguridad de tu bebé.

Un estudio realizado por la Comisión de Seguridad en Productos para el Consumidor de Estados Unidos (CPSC) arrojó un escalofriante resultado: de las 60 mil lesiones a infantes y niños menores de 5 años que se reportan cada año, 11 mil son ocasionadas por carriolas y, en promedio, un niño fallece por esa causa.

En la pasada versión de este estudio, realizado en 2007, fueron varios los modelos que no pasaron satisfactoriamente las pruebas de seguridad, principalmente por cuestión de frenos y de cinturón de seguridad. Además, han surgido nuevos requerimientos en este sentido, para garantizar que tu bebé no corra peligro mientras está dentro de la carriola.

Por ello, en este estudio, además de comparar la calidad y características de las carriolas presentes en el mercado nacional, nos centramos en la seguridad que ofrecen tanto al bebé como a los padres de familia. Checa nuestros resultados.

Ficha técnica

Periodo de análisis
30 de enero al 28 de febrero de 2013

Periodo de muestreo
19 de diciembre de 2012 al 12 de febrero de 2013

Marcas/modelos analizados
11/29

Pruebas realizadas
841

El estudio

Se examinaron 29 modelos de las 11 principales marcas de carriolas que se comercializan en el país, confeccionadas con estructuras de aluminio y/o acero, en telas 100% poliéster y en sus diferentes mezclas con este material. Cada una fue sometida a las siguientes pruebas:

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado presentara, de forma legible y en español, al menos los siguientes datos: nombre o denominación genérica del producto, cantidad, nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal, incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales, o bien, del importador, país de origen, así como las advertencias, gráficas, símbolos o notas precautorias que requieran.

Instructivo y garantía. Se corroboró que cada producto incluyera un instructivo con indicaciones para su ensamble, mantenimiento y operación, así como las notas precautorias para evitar lesiones al usuario o daños permanentes al producto. En cuanto a la garantía, se verificó, en aquellos productos que la ofrecían, que estuviera expedida en los términos y forma establecida en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

La carriola **no debe volcarse** en ninguna posición durante la prueba, **aun cargada** con el maniquí, con peso en los compartimentos y accesorios diseñados para colocar paquetes y con el asiento en posición vertical

Etiquetado de productos textiles. Se cuantificó el tipo y contenido de fibras incluidas en el material textil predominante en su confección y se comparó con la información incluida por el fabricante en su etiquetado permanente. Además se verificó que éste incluyera las instrucciones de cuidado para su mantenimiento.

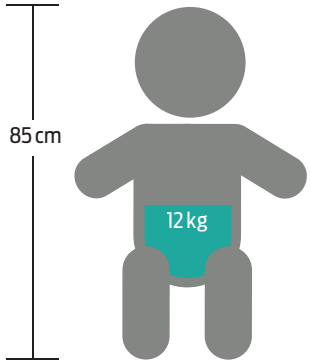
Acabados y confección. Se revisó visualmente que los materiales textiles presentaran un teñido uniforme, sin manchas o decoloraciones; que estuvieran libres de defectos e imperfecciones como agujeros, motas, costuras con un número desigual de puntadas o falta de simetría entre las piezas que constituyen la carriola; que no presentaran fruncidos, ondulaciones o deformaciones provocadas por un mal corte de la tela; que los broches o cualquier otro sistema de unión del textil con el armazón estuvieran correctamente adheridos a la tela y no se desprendieran fácilmente. Nos aseguramos de que los seguros y elementos de ensamble de la carriola funcionaran adecuadamente para garantizar un buen soporte y un correcto funcionamiento. Para pasar la prueba, la estructura de las carriolas no debía presentar orificios expuestos (donde pudieran quedar atrapados los dedos del bebé) ni piezas pequeñas fácilmente desprendibles (susceptibles de causar asfixia al ser tragados por el niño).

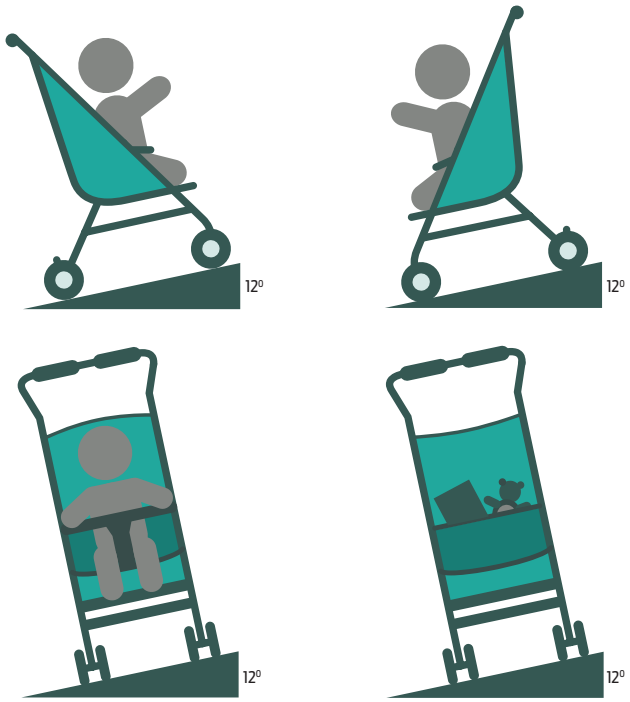
Resistencia a la decoloración. Se cuantificó qué tanta resistencia presentaban las telas a la decoloración causada, por ejemplo, por el roce con la ropa del bebé o por la exposición a la luz.

Seguridad en uso. Para conocer qué tan seguras son para el bebé, para quien las opera y otros acompañantes (no solamente durante su uso normal, sino en el caso de que fueran manipuladas incorrectamente), fueron sometidas a las siguientes pruebas:

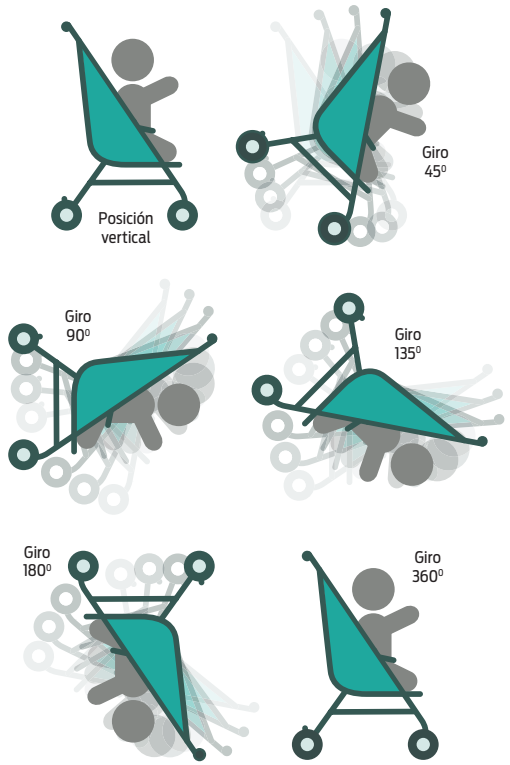
- **Mecanismos de seguridad.** Se verificó que presentaran los dispositivos necesarios para impedir que se plieguen accidentalmente durante su uso normal.
- **Carga estática.** Durante la operación normal, el asiento y la estructura que soportan a la carriola debieron resistir el peso para el cual está destinado el producto (hasta 22.6 kg), sin presentar desprendimiento de elementos de sujeción, roturas en el forro o costuras, fracturas o ladeos en la estructura, derrumbes de componentes o de la propia carriola, así como exposición de orillas o filos punzocortantes.
- **Cinturón de sujeción.** Debían presentar un sistema de sujeción para el ocupante, fijado firmemente a la estructura, sin permitir su desprendimiento durante el uso normal.
- **Frenos.** Cargadas con un peso de 18 kg, se verificó que incluyeran un sistema de frenos que no permitiera el giro mayor a 90° de al menos una de las ruedas mientras la carriola está "estacionada" en un plano inclinado de 12° con superficie antiderrapente.

Prueba de estabilidad. Con un maniquí de aproxiamdamente 12 kg y 85 cm de altura en el asiento, simulando a un infante de alrededor de 2 años, se colocó la carriola en un plano inclinado de 12° con superficie antiderrapante. Se comprobó que todas las ruedas permanecieran en el piso en cualquier posición posible dentro de dicha superficie. La carriola no debía volcarse en ninguna posición durante la prueba, aun cargada con el maniquí, con peso en los compartimentos y accesorios diseñados para colocar paquetes y con el asiento en posición vertical.





Integridad del sistema de sujeción y pruebas de sujeción del ocupante. Con el maniquí colocado en el asiento y asegurado con el cinturón, cada carriola se hizo girar 360° sobre sus ejes, deteniéndola cada 45° para verificar que los cinturones no se abrieran o se deslizaran más de 25 mm, y que sus anclajes no se separaran de sus puntos de unión, lo cual podría ocasionar que el bebé salga de la carriola o quede colgado de forma peligrosa al volcarse el artefacto.



Inmunidad contra riesgo de asfixia por atoramiento. Además de las pruebas de seguridad que la normatividad nacional vigente obliga a cumplir a todo proveedor o fabricante de estos artefactos, se incluyó un par más que se describen en la norma americana ASTM F 833-11; misma en la que está basada la norma nacional de referencia (en su versión de 1977). Esto se debe a que, en los últimos años, la Comisión de Seguridad en Productos del Consumidor de Estados Unidos (CSPC, por sus siglas en inglés) ha identificado y documentado el fallecimiento de niños por asfixia. Esto ocurre cuando las carriolas permiten que los bebés se deslicen por la abertura para piernas, dejando pasar el torso pero impidiendo la salida de la cabeza.

Carriolas plegables
Tipo sombrilla

Marca			Infanti
Modelo / país de origen / garantía (meses)			Disney Pooh D301A China / 3
Información al consumidor			Completa
Seguridad de uso			Cumple la norma de seguridad
Inmunidad contra riesgo de asfixia por atoramiento			No aplica
Textil de confección (Predominante)	Identificación y contenido de fibras (Verificado)		100% poliéster
	Acojinamiento del relleno		Sin acojinamiento
	Acabado autoextinguible		No presenta
	Resistencia a la decoloración		Excelente
Dimensiones	Carriola plegada	Largo (cm)	103.0
		Ancho cm)	22.0
		Alto (cm)	18.0
	Peso (kg)		3.2
Material de las llantas y estructura			Estructura tubular de acero, 8 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)
Características y atributos			a1, d1, e2, f1, g3, j1(1)

- **Retención del ocupante.** En aquellos modelos que permiten reclinar sus asientos en ángulos mayores de 150°, se corroboró que fuera imposible que el bebé pudiera sacar sus brazos por alguna ranura presente.
- **Resortes expuestos.** Se verificó que todo resorte expuesto accesible al ocupante, con una abertura entre espiras igual o mayor a 5.33 mm, estuviera protegido con manguera para impedir que los bebés introduzcan los dedos o se pellizquen.
- **Orillas filosas, protuberancias y puntas.** Las carriolas no debían presentar orillas filosas o punzocortantes que pudieran lesionar al bebé o a las personas que están en contacto con el artefacto.
- **Flamabilidad.** Aunque tampoco lo obliga la normatividad vigente en nuestro país, por cuestiones obvias de seguridad se averiguó si los textiles utilizados en la confección de las carriolas analizadas presentaban acabados "autoextinguibles", sobre todo aquellos que así lo declaran (en Estados Unidos es un requisito obligatorio, en nuestro país aún no).

Características y atributos. En las tablas se hace una breve descripción física de las principales características, atributos y accesorios con los que cuenta cada modelo, para que puedas elegir aquel que satisfaga tus necesidades.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplearon como referencia en la realización del presente estudio de calidad son las siguientes:

NOM-133/2-SCFI-1999
Productos infantiles – Funcionamiento de carriolas para la seguridad del infante – Especificaciones y métodos de prueba.

NOM-004-SCFI-2006
Información comercial – Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

NMX-A-1833/1-INNTEX-2011
Industria textil – Análisis químico cuantitativo-parte 1 – Principios generales de ensayo.

NMX-A-105-B02-INNTEX-2010
Industria textil – Solidez del color – Solidez del color a la luz-parte B02 – Solidez del color a la luz artificial prueba de la lámpara de decoloración de arco de xenón – Método de prueba.

ASTM D 6413-11
Standard Test Method for Flame Resistance of Textiles (Vertical Test). Resistencia a la flama (Prueba Vertical).

ASTM F 833-09
Standard Consumer Safety Performance Specificaction for Carriages and Strollers

NMX-A-073-INNTEX-2005
Industria textil – Solidez del color – Determinación de la solidez del color al frote – Método de prueba.

NOM-050-SCFI-2004
Información comercial – Etiquetado general de productos.

Metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Dolly	Prinsel	Chicco	Chicco	Chicco	Evenflo
Lovely Ride Hello Kitty 3012 China / 3	Helios Grey-Pink Gris Rosa (5179D) China / 3	London China / 12	Echobasic Stroller Jade China / 12	Lite Wite China / 12	Light and Easy (morada) 3807 China / 3
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	No cumple la norma de seguridad**
No aplica	Cumple	No aplica	No aplica	No aplica	Cumple
100% poliéster	100% poliéster(*)	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster
Fiberfill, delgado	Fiberfill, delgado	Espuma de poliuretano, delgado	Fiberfill, mediano	Espuma de poliuretano, delgado; Fiberfill, mediano	Sin acojinamiento
No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Excelente	Excelente	Muy bien	Excelente	Excelente	Excelente
108.0	76.0	105.0	104.0	108.0	103.0
29.0	43.0	24.0	26.0	29.0	23.0
40.0	30.0	32.0	36.0	35.0	16.0
6.4	7.5	7.5	7.7	6.7	3.9
Estructura tubular de aluminio, con 8 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 4 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, 8 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, 8 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, 8 llantas deEVA (Etil-Vinil-Acetato)
a3, b2, c1, d2, e2, f2, g3, j1(1)	a3, b2, b5, c1, d2, e2, f4, g3, i1, j1(2), m1	a2(5), b3, c1, d2, e1(2), f4, g3, j1(1), m1	a2(5), b1, c1, d2, e1(2), f4, g3, j1(1), m1	a2(5), b1, c1, d2, e1(9), f4, g3, j1(1), m1	a1, b1, d1, e2, f1, g3, i1, j1(1)

(*) Estos productos no incluyen en su etiquetado información referente al contenido de fibras del material textil, así como instrucciones para su mantenimiento.

Seguridad

** La muestra bajo prueba no pasó satisfactoriamente la prueba de sujeción del ocupante, ya que al girar la carriola sobre su eje longitudinal y/o transversal, el peso del ocupante hace que los cinturones se deslicen y éste caiga al suelo.

Características y atributos

a1. Respaldo fijo.
a2. Respaldo de (No.) posiciones.
a3. Respaldo con ajuste variable de posición.
b1. Capota plegable.
b2. Capota plegable con portaobjetos.
b3. Capota plegable con impermeable desmontable.
b4. Capota plegable expandible con cierre y con mirilla en la parte superior.
b5. Capota plegable con mirilla en la parte superior.
b6. Capota plegable expandible hasta el punto de cubrir la parte frontal de la carriola y con mirilla en la parte superior.
b7. Capota plegable expandible hasta el punto de cubrir la parte frontal de la carriola sin mirilla en la parte superior.
b8. Capota plegable y abatible hacia dos direcciones: hacia el mango o hacia la barra frontal.
c1. Canasta portaobjetos en la parte inferior.
c2. Canasta portaobjetos en la parte inferior con cierre.
d1. Sistema de sujeción en cintura (3 puntos).
d2. Sistema de sujeción en cintura y hombros (5 puntos).
e1. Descansapiés ajustable a diferentes posiciones (no. de posiciones).
e2. Descansapiés fijo.
f1. Frenos de pedal en ruedas traseras.
f2. Frenos de pedal en ruedas traseras y delanteras.
f3. Frenos accionados con pedal (con chicote) en ruedas traseras.
f4. Frenos con pedal de barra que acciona al mismo tiempo ambas ruedas traseras.
f5. Frenos de pedal en ruedas traseras y de manija con chicote en rueda delantera.
f6. Frenos ubicados en la barra lateral del mango accionados por chicote.
g1. Mango(s) telescópico(s) (no. de posiciones).
g2. Mango abatible (enfrente, atrás).
g3. Mango fijo.
g4. Mango móvil (no. de posiciones).
h1. Charolas portaalimentos (para padres) en el mango.
h2. Charolas portaalimentos (para el bebé) en la barra frontal del asiento.
h3. Charolas portaalimentos (para el bebé) rotable en la barra frontal.
h4. Portabebidas.
i1. Barra frontal desmontable.
i3. Barra frontal fija.
j1. Secuencia de plegado (no. de etapas).
k1. Incluye asiento para el auto (portabebé).
l1. Asiento reversible.
l2. Asiento desmontable.
l3. Asiento giratorio a 360º.
m1. Seguro para evitar el giro de ruedas delanteras.
n1. Neumáticos traseros inflados con aire.
o1. Saco térmico cubrepiernas.
p1. Bambineto.
q1. Bolsa pañalera.
r1. Colchón protector de líquidos.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Carriolas plegables
Con mango abatible o fijo

Marca			Chicco	Evenflo	Bebe Confort	Britax	Chicco
Modelo / país de origen / garantía (meses)			Echotwin Stroller China / 12	Journey 300 TS (Mariana) 17369 China / 3	Loola Full China / 24	B-Agile Travel System China / 24	I-Move Italia / 12
Información al consumidor			Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Seguridad de uso			Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad
Inmunidad contra riesgo de asfixia por atoramiento			No aplica	Cumple	Cumple	No aplica	Cumple
Textil de confección (Predominante)	Identificación y contenido de fibras (Verificado)		100% poliéster	100% poliéster(**)	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster
	Acojinamiento del relleno		Fiberfill, mediano	Fiberfill, grueso	Espuma de poliuretano, delgado; Fiberfill, mediano	Fiberfill, mediano	Espuma de poliuretano, grueso; Fiberfill, grueso
	Acabado autoextingible		Presenta	Presenta	No presenta	No presenta	No presenta
	Resistencia a la decoloración		Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Dimensiones	Carriola plegada	Largo (cm)	104.0	105.0	96.0	72.0	80.0
		Ancho cm)	45.0	54.0	34.0	57.0	57.0
		Alto (cm)	40.0	32.0	43.0	26.0	43.0
	Peso (kg)		14.0	8.3	13.3	7.5	15.0
	Asiento para auto	Largo (cm)	No incluye asiento para auto	77.0	No incluye asiento para auto	73.0	78.0
		Ancho cm)		48.0		45.0	44.0
		Alto (cm)		39.0		39.0	45.0
		Peso (kg)		3.6		4.5	5.2
Material de las llantas y estructura			Estructura tubular de acero, 8 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 4 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 4 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)
Características y atributos			a2(5), b3, c1, d2, e1(2), f4, g3, j1(1), m1	a3, b1, c1, d1, e2, f1, g3, h1, h2, i1, j1(1), k1, m1, s1	a2(2), b1, b3, b5, c1, d2, e2, f3, g4(2), i1, j1(2), l1, l2, m1	a3, b2, b5, c1, d2, e2, f3, g3, j1(1), k1, m1, s1	a2(3), b6 (con cierre), c1, d2, e2, f6, g2, i1, j1(2), k1, l1, l2, l3, o1, (incluye: p1, q1 y r1), s1

(*) Estos productos no incluyen en su etiquetado información referente al contenido de fibras del material textil, así como instrucciones para su mantenimiento.
(**) Estos productos indican en su etiquetado en idioma inglés, que cumplen con el boletín técnico 117 de mobiliarios del hogar y la oficina gubernamental de California.

Seguridad
Los frenos traban por completo las ruedas e impiden que giren, por lo que cumple el requisito de seguridad de la norma. Sin embargo, por el peso extra que soporta (por ser una carriola para dos ocupantes), las llantas se deslizan sobre el plano inclinado.

Características y atributos
a1. Respaldo fijo.
a2. Respaldo (no. de posiciones).
a3. Respaldo con ajuste variable de posición.
b1. Capota plegable.
b2. Capota plegable con portaobjetos.
b3. Capota plegable con impermeable desmontable.
b4. Capota plegable expandible con cierre y con mirilla en la parte superior.
b5. Capota plegable con mirilla en la parte superior.
b6. Capota plegable expandible hasta el punto de cubrir la parte frontal de la carriola y con mirilla en la parte superior.
b7. Capota plegable expandible hasta el punto de cubrir la parte frontal de la carriola sin mirilla en la parte superior.
b8. Capota plegable y abatible hacia dos direcciones: hacia el mango o hacia la barra frontal, éstos en la parte inferior.
c1. Canasta portaobjetos en la parte inferior.
c2. Canasta portaobjetos en la parte inferior con cierre.
d1. Sistema de sujeción en cintura (3 puntos).
d2. Sistema de sujeción en cintura y hombros (5 puntos).
e1. Descansapiés ajustable a diferentes posiciones (no. de posiciones).
e2. Descansapiés fijo.
f1. Frenos de pedal en ruedas traseras.
f2. Frenos de pedal en ruedas traseras y delanteras.
f3. Frenos accionados con pedal (con chicote) en ruedas traseras.
f4. Frenos con pedal de barra que acciona al mismo tiempo ambas ruedas traseras.
f5. Frenos de pedal en ruedas traseras y de manija con chicote en rueda delantera.
f6. Frenos ubicados en la barra lateral del mango accionados por chicote.
g1. Mango(s) telescópico(s) (no. de posiciones).
g2. Mango abatible (enfrente, atrás).
g3. Mango fijo.
g4. Mango móvil (no. de posiciones).
h1. Charolas portaalimentos (para padres) en el mango.
h2. Charolas portaalimentos (para el bebé) en la barra frontal del asiento.
h3. Charolas portaalimentos (para el bebé) rotable en la barra frontal.
h4. Portabebidas.
i1. Barra frontal desmontable.
i3. Barra frontal fija.
j1. Secuencia de plegado (no. de etapas).

Evenflo	Infanti	Infanti	Infanti	Peg-Perego	Prinsel
16967 China / 3	EPIC GB01 3G China / 3	Genova A516 China / 3	H226LX China / 3	Pliko P3 Compact Italia / 3	Murano BS13-246 verde Olivo cua (5198 F) China / 3
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
100% poliéster(**)	100% poliéster(**)	100% poliéster	100% poliéster	70% algodón 30% poliéster(*)	100% poliéster(*)
Fiberfill, grueso	Fiberfill, grueso	Fiberfill, mediano	Fiberfill, delgado	Fiberfill, mediano	Fiberfill, grueso
No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Excelente	Muy bien	Muy bien	Excelente	Excelente	Muy bien
89.0	86.0	80.0	87.0	102.0	86.0
65.0	60.0	57.0	45.5	34.0	54.0
45.0	39.0	40.0	37.0	46.0	34.0
10.7	11.4	9.6	4.5	9.6	10.0
48.0	77.0	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto
44.0	45.0				
40.0	35.0				
3.7	3.4				
Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 8 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)
a3, b8, c1, d2, e3, f1, g3, h1, h3, j1(2), k1, m1, s1	a2(3), b4, c2, d2, e2, f2, g1(2), g2, i1, j1(2), k1, l1, l2, m1, s1	a2(3), b6, c1, d1, e1(2), f2, g2, h2, j1(1)	a2(2), b5, c1, d1, e2, f1, g3, h1, h2, j1(1)	a2(4), b6, c1, d2, e1(3), f4, g1(2), h4, i1, j1(1), m1	a2(3), b5, c1, d1, e1(4), f1, g2, i1, j1(2), m1

k1. Incluye asiento para el auto (portabebé).
l1. Asiento reversible.
l2. Asiento desmontable.
l3. Asiento giratorio a 360º.
m1. Seguro para evitar el giro de ruedas delanteras.
n1. Neumáticos traseros inflados con aire.
o1. Saco térmico cubrepiernas.
p1. Bambineto.
q1. Bolsa pañalera.
r1. Colchón protector de líquidos.
s1. Incluye base para fijar el asiento para auto.

No te pierdas en nuestro próximo número los **estudios de chocolate y lavadoras.** Búscalo en los puntos de venta.

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Carriolas plegables

Con mango abatible o fijo (Continuación)

Marca			Quinny	Combi	Bebe Confort	Chicco	D'Bebe
Modelo / país de origen / garantía (meses)			Zapp Xtra China / 24	Twin Sport 7769-136 China / 3	Elea Full China / 24	Living Italia / 12	501247 China / No ofrece garantía
Información al consumidor			Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Seguridad de uso			Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad ⛔	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad
Inmunidad contra riesgo de asfixia por atoramiento			No aplica	Cumple	No cumple	No cumple	No cumple
Textil de confección (Predominante)	Identificación y contenido de fibras (Verificado)		100% poliéster(*)	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster(*)
	Acojinamiento del relleno		Espuma de poliuretano, delgado; Fiberfill, delgado	Fiberfill, mediano	Espuma de poliuretano, grueso; Fiberfill, delgado	Espuma de poliuretano, grueso; Fiberfill, delgado	Fiberfill, delgado
	Acabado autoextingible		No presenta	No presenta	Presenta	No presenta	No presenta
	Resistencia a la decoloración		Excelente	Muy bien	Excelente	Excelente	Regular (luz)
Dimensiones	Carriola plegada	Largo (cm)	91.0	81.0	99.0	106.0	84.0
		Ancho cm)	41.0	74.0	44.0	33.0	55.0
		Alto (cm)	30.0	21.0	47.0	51.0	47.0
	Peso (kg)		9.8	10.7	13.7	11.5	10.2
	Asiento para Auto	Largo (cm)	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto	73.0
		Ancho cm)					43.0
		Alto (cm)					30.0
		Peso (kg)					2.8
Material de las llantas y estructura			Estructura tubular de aluminio, con 4 llantas de hule	Estructura tubular de acero, con 12 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 4 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 4 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)
Características y atributos			a2(3), b1, b3, c1, d2, e2, f3, g3, j1(1), l1, l2, m1	a3, b5, c1, d2, e2, f1, g3, h1, h2, i1, j1(2), m1	a2(3), b1, b3, b5, c1, d2, e1(2), f3, g1(2), i1, j1(2), l1, l2, m1	a2(5), b6, c1, d2, e1(2), f3, g4(10), i1, j1(3), l1, l2, m1, o1	a2(3), b5, c1, d1, e1(3), f1, g2, h1, h2, j1(1), k1, m1

(*) Estos productos no incluyen en su etiquetado información referente al contenido de fibras del material textil, así como instrucciones para su mantenimiento.
(**) Estos productos indican en su etiquetado en idioma inglés, que cumplen con el boletín técnico 117 de mobiliarios del hogar y la oficina gubernamental de California.

Seguridad
⛔ Los frenos traban por completo las ruedas e impiden que giren, por lo que cumple el requisito de seguridad de la norma. Sin embargo, por el peso extra que soporta (por ser una carriola para dos ocupantes), las llantas se deslizan sobre el plano inclinado.

Características y atributos
a1. Respaldo fijo.
a2. Respaldo (no. de posiciones).
a3. Respaldo con ajuste variable de posición.
b1. Capota plegable.
b2. Capota plegable con portaobjetos.
b3. Capota plegable con impermeable desmontable.
b4. Capota plegable expandible con cierre y con mirilla en la parte superior.
b5. Capota plegable con mirilla en la parte superior.
b6. Capota plegable expandible hasta el punto de cubrir la parte frontal de la carriola y con mirilla en la parte superior.
b7. Capota plegable expandible hasta el punto de cubrir la parte frontal de la carriola sin mirilla en la parte superior.
b8. Capota plegable y abatible hacia dos direcciones: hacia el mango o hacia la barra frontal, éstos en la parte inferior.
c1. Canasta portaobjetos en la parte inferior.
c2. Canasta portaobjetos en la parte inferior con cierre.
d1. Sistema de sujeción en cintura (3 puntos).
d2. Sistema de sujeción en cintura y hombros (5 puntos).
e1. Descansapiés ajustable a diferentes posiciones (no. de posiciones).
e2. Descansapiés fijo.
f1. Frenos de pedal en ruedas traseras.
f2. Frenos de pedal en ruedas traseras y delanteras.
f3. Frenos accionados con pedal (con chicote) en ruedas traseras.
f4. Frenos con pedal de barra que acciona al mismo tiempo ambas ruedas traseras.
f5. Frenos de pedal en ruedas traseras y de manija con chicote en rueda delantera.
f6. Frenos ubicados en la barra lateral del mango accionados por chicote.
g1. Mango(s) telescópico(s) (no. de posiciones).
g2. Mango abatible (enfrente, atrás).
g3. Mango fijo.
g4. Mango móvil (no. de posiciones).
h1. Charolas portaalimentos (para padres) en el mango.
h2. Charolas portaalimentos (para el bebé) en la barra frontal del asiento.
h3. Charolas portaalimentos (para el bebé) rotable en la barra frontal.
h4. Portabebidas.
i1. Barra frontal desmontable.
i3. Barra frontal fija.
j1. Secuencia de plegado (no. de etapas).
k1. Incluye asiento para el auto (portabebé).
l1. Asiento reversible.
l2. Asiento desmontable.
l3. Asiento giratorio a 360º.
m1. Seguro para evitar el giro de ruedas delanteras.
n1. Neumáticos traseros inflados con aire.
o1. Saco térmico cubrepiernas.
p1. Bambineto.
q1. Bolsa pañalera.
r1. Colchón protector de líquidos.
s1. Incluye base para fijar el asiento para auto.

Evenflo	SNUGLI	Evenflo	Prinsel	Prinsel	Quinny
Grand Trip / Azul 3809 China / 3	3815 China / 3	12096 China / 3	Niza China / 3	Roma 2110 Roja (5197 A1) China / 3	Buzz China / 24
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad	Cumple la norma de seguridad
No cumple	No cumple	No cumple	No cumple	No cumple	No cumple
100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster(**)	100% poliéster(*)	100% poliéster(*)	100% poliéster(*)
Fiberfill, mediano	Espuma de poliuretano, mediano; Fiberfill, delgado	Fiberfill, grueso	Espuma de poliuretano, delgado; Fiberfill, delgado	Espuma de poliuretano, delgado; Fiberfill, delgado	Espuma de poliuretano, delgado; Fiberfill, delgado
No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Muy bien	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
81.0	102.0	84.0	86.0	87.0	85.0
49.0	63.0	63.0	49.0	51.0	64.0
32.0	39.0	34.0	35.0	33.0	41.0
7.8	12.0	9.3	7.1	8.0	12.9
No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto	77.0	No incluye asiento para auto	No incluye asiento para auto
			45.0		
			28.0		
			2.8		
Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de aluminio, con 4 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, con 6 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular de acero, con 8 llantas de EVA (Etil-Vinil-Acetato)	Estructura tubular aluminio, con 2 llantas delanteras de EVA (Etil-Vinil-Acetato), 2 llantas inflables traseras de hule
a2(3), b7, c1, d2, e1(2), f1, g2, h2, i1, j1(1)	a2(3), b5, c1, d2, e1(3), f4, g1(4), g2, i1, j1(3), l1, l2, m1	a2(3), b2, b5, c1, d1, f1, g2, i3, j1(1), m1	a2(3), b2, b5, c1, d2, e2, f1, g3, h2, i1, j1(2), k1, m1	a2(3), b2, b5, c1, d1, e1(2), f1, g2, i3, j1(1), m1	a2(2), b3, b5, c1, d2, e1(2), f3, g1(2), i1, j1(2), l1, l2, m1, n1

De preferencia **solicita al vendedor** que arme la carriola y te muestre la **manera correcta** de plegarla y desplegarla. Esto te evitará contratiempos posteriores, pues algunas representan un **verdadero reto** para armarlas y plegarlas

Recomendaciones de compra

- **Antes de comprar,** verifica las especificaciones contenidas en el manual de usuario para que puedas elegir con base en el peso y estatura de tu bebé.

- **El peso y espacio** que ocupa la carriola para su transporte y almacenamiento son factores importantes que debes tomar en cuenta. Algunos modelos pueden resultar muy pesados e incluso difíciles de plegar sin ayuda adicional.

Este artefacto se volverá un objeto **fundamental** en la vida de tu bebé y, por consiguiente, en la tuya. Por eso, hay que **saber escogerla** y no precisamente por bonita, sino por **segura y práctica**

- **Si acostumbras** andar sobre superficies desiguales prefiere carriolas con ruedas grandes, ya que esto les permite rodar con facilidad y disminuye el riesgo de atorarse en un hoyo.

- **Antes de adquirir** uno de estos artículos verifica que no presente defectos detectables a simple vista y que sus acabados tengan una buena presentación; además, revisa que el empaque contenga todo lo que se indica en su etiquetado y en el manual de usuario.

- **Considera** las condiciones ambientales del lugar donde la utilizarás, pues hay modelos con toldos gruesos que protegen de los rayos del sol, otros son impermeables y algunos incluyen ambos.

- **Toma en cuenta** que hay modelos que tienen asientos que no se reclinan, es decir, son para bebés (infantes) que no pueden incorporarse por sí solos. En éstos, los ocupantes permanecen recostados y las características cambian (los mecanismos de sujeción, por ejemplo). La contraparte son carriolas para niños mayores, que permiten transformar la carriola para bebés en una carriola con asiento reclinable, que seguramente requerirás más adelante cuando el bebé haya crecido y pueda moverse por sí solo. Por último, debemos decir que también existen carriolas sólo para niños que ya han dejado de ser bebés.

- **De preferencia** solicita al vendedor que arme la carriola y te muestre la manera correcta de plegarla y desplegarla. Esto te evitará contratiempos posteriores, pues algunas representan un verdadero reto para armarlas y plegarlas.

Recomendaciones de uso

- **Bajo ninguna** circunstancia dejes a tu niño dentro de la carriola sin supervisión de un adulto, mucho menos cerca de escalones o pendientes.

- **Si el bebé** ya puede incorporarse por sí solo es momento de dejar atrás la carriola para bebé y usar aquellas que tienen asiento reclinable ajustable; las cuales –muy importante– deben contar con sus respectivos cinturones de seguridad.

- **Acciona el sistema de frenos** cada vez que requieras detener la carriola por tiempos prolongados o cuando retires a tu bebé.

- **Sigue siempre las instrucciones** de lavado de la tela de la carriola para evitar dañarla.

Conclusiones

- **Como dato curioso:** sólo 3 de los 29 modelos no son de origen chino (provienen de Italia).

- **Todos los productos analizados** cumplen con la información al consumidor requerida.

- **La gran mayoría otorga sólo 3 meses de garantía.** Sin embargo, **Britax**, **Bebe Confort** y **Quinny** ofrecen 24. El modelo **501247 de D'Bebe** no indica que ofrezca alguna.

- **El único modelo** que no cumplió al 100% los requisitos de seguridad de la normatividad vigente fue **Evenflo Light and Easy 3807**, pues no pasó la prueba de sujeción del ocupante: al girar la carriola, tanto sobre su eje longitudinal como transversal, el peso del maniquí hace que los cinturones se deslicen y aquel caiga al suelo. Un detalle más que detectamos –sin que pueda considerarse un incumplimiento– es que en el modelo **Combi TWIN SPORT 7769-136**, aunque el sistema de frenos traba por completo las ruedas e impide que giren, el peso extra que soporta (por ser un modelo para dos ocupantes) hace que las llantas se deslicen sobre el plano inclinado.

- **En cuanto a la prueba "Inmunidad contra riesgo de asfixia por atoramiento"** (que, como ya comentamos, por el momento no es requerida por la normatividad nacional vigente), encontramos que al 28% de las muestras analizadas no les aplica por no contar con bandejas o barras de apoyo que limiten el espacio entre éstas y la base del asiento del ocupante; 41% sí supera la prueba y el 31% restante no, ya que, aunque dejan pasar el torso del maniquí entre el asiento y la bandeja o barra de apoyo, la cabeza queda atorada. Esto, a final de cuentas, significa que existe el riesgo de muerte por asfixia del ocupante.

- **De los 29 modelos analizados** sólo la **Evenflo Journey 300 TS (Mariana) 17369**, **Bebé Confort Elea Full** y **Chicco Echotwin Stroller** presentaron material textil autoextinguible.

- **Todos los modelos** –menos **Peg-Perego Pliko P3 Compact**, que utiliza un textil 70% algodón/30% poliéster– están fabricados en tela 100% poliéster*.

- **Entre los materiales utilizados** para el acojinamiento de las carriolas encontramos espuma de poliuretano y/o fiberfill (fibra de relleno) en diferentes espesores, que clasificamos en delgado, medio y grueso.

- **Todas las carriolas analizadas** calificaron de Muy bien a Excelente en la prueba de Decoloración, a excepción del modelo **501247 de D'Bebe**, que durante la prueba de solidez del color a la luz, el color de sus acabados tornó de verde a café, por lo que calificó como Regular.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122** (área metropolitana de la Ciudad de México). También puedes consultar otros estudios de calidad en **www.consumidor.gob.mx**

*NOTA: Consideramos necesario señalar que, aunque el poliéster es un material de alta resistencia mecánica, también es sumamente inflamable. Además, al combustionarse genera humo tóxico y gotea por ser de origen polimérico. De llegar a adherirse a la piel puede producir quemaduras de segundo y tercer grado.

Precios mínimos y máximos de **carriolas plegables tipo sombrilla** y **carriolas con mango abatible y fijo** en Ciudad de México y zona metropolitana, León y Puebla.

Levantados del 18 al 28 de febrero de 2013

Marca / Modelo / País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana				León				Puebla			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Carriolas plegables tipo sombrilla												
Infanti Disney Pooh D301A / China	$389	El Nuevo Mundo	$439	Woolworth (Polanco)	$349	Chedraui	-	-	$349	Chedraui (Baby Home / Plaza Cristal / Puebla III / Puebla IV / Toreo)	$449	Coppel (252 / 72)
Dolly Lovely Ride Hello Kitty 3012 / China	$2,280	Baby Outlet	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Prinsel Helios Grey-Pink Gris Rosa (5179D) / China	$1,937	Liverpool (Ecatepec / Centro / Santa Fe)	$2,152	Liverpool (Lindavista / Galerías Coapa / Perisur / Polanco / Satélite)	$2,124	Sears	$2,152	Liverpool	$1,937	Liverpool	$2,549	Infantiles Rodríguez
Chicco London / China	$1,691	Sears (Universidad / 118 Tezontle / Satélite)	$1,832	Prenatal (Santa Fe)	$1,691	Sears	$1,832	Prenatal	$1,691	Sears (Angelópolis) / Sears (Centro)	$1,832	Prenatal
Chicco Echobasic Stroller Jade / China	$2,152	Prenatal (Santa Fe)	-	-	$2,152	Prenatal	-	-	$2,152	Prenatal	-	-
Chicco Lite Wite / China	$2,153	Liverpool (Centro / Santa Fe)	$2,691	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite)	$2,153	Fábricas de Francia	$2,392	Liverpool / Prenatal	$2,392	Prenatal	$3,089	Infantiles Rodríguez
Evenflo Light and Easy (Morada) 3807 / China	$529	Woolworth (Polanco)	$628	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares / Rojo Gómez)	$529	Del Sol	$628	Comercial Mexicana (Insurgentes)	$519	Baby Home	$628	Mega Comercial Mexicana (San Pedro)
Carriolas plegables con mango abatible y fijo												
Chicco Echotwin Stroller / China	$4,679	Liverpool (Centro / Ecatepec / Santa Fe)	$5,849	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Santa Fe / Satélite)	$5,192	Prenatal	-	-	$5,199	Prenatal	-	-
Evenflo Journey 300 Ts (Mariana) 17369 / China	$3,903	Campanita Bebé & Enfant (Lindavista / Perisur / Santa Fe)	$4,290	Liverpool (Polanco / Satélite)	$4,290	Fábricas de Francia / Liverpool	-	-	$3,903	Campanita (Puebla)	-	-
Bebe Confort Loola Full / China	$9,900	Grupo Gobelec	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Britax B-Agile Travel System / China*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Chicco I-Move / Italia	$22,400	Prenatal (Santa Fe)	$25,200	El Palacio de Hierro (Perisur / Satélite)	$22,400	Prenatal	-	-	$22,400	Prenatal	$25,200	El Palacio de Hierro

Evenflo 16967 / China	**$4,199**	Coppel (Arboledas / Plaza Observatorio)	**$6,290**	Liverpool (Centro / Lindavista / Santa Fe)	-	-	-	-	**$4,199**	Coppel (Del Parque / 10 Pte. / 252)	**$6,290**	Fábricas de Francia / Liverpool
Infanti Epic Gb01 3G / China	**$6,977**	Liverpool (Ecatepec / Santa Fe)	**$9,099**	Baby Outlet (Multiplaza Arboledas / Plaza Aragón)	**$6,977**	Fábricas de Francia	**$7,752**	Liverpool	**$6,977**	Liverpool	**$8,954**	El Palacio de Hierro
Infanti Genova A516 / China	**$1,791**	Soriana	**$2,159**	Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares)	**$1,592**	Soriana Hiper	**$2,159**	Comercial Mexicana (Insurgentes)	**$1,592**	Soriana Hiper (Capu) / Soriana Plus (Ánimas 728)	**$2,159**	Mega Comercial Mexicana (Puebla / San Pedro)
Infanti Elite H226Lx / China	**$999**	Coppel (Arboledas)	**$1,240**	Liverpool (Lindavista / Satélite / Polanco)	**$999**	Coppel / Ley	-	-	**$950**	Tienda Baby Mink	**$1,128**	Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro)
Peg-Perego Pliko P3 Compact / Italia	**$4,673**	Liverpool (Ecatepec)	**$5,850**	El Palacio de Hierro (Santa Fe)	**$4,673**	Fábricas de Francia / Liverpool	-	-	**$5,159**	Campanita (Puebla)	**$5,894**	El Palacio de Hierro
Prinsel Murano Bs13-246 Verde Olivo Cua (5198 F) / China	**$2,124**	Sears (Ecatepec / 118 Tezontle / Plaza Lindavista / Universidad / Satélite)	**$2,712**	Liverpool (Galerías Coapa / Lindavista / Perisur / Polanco / Satélite)	**$2,441**	Fábricas de Francia	**$2,712**	Liverpool	**$2,124**	Sears (Angelópolis)	-	-
Quinny Zapp Xtrta / China	**$7,500**	Grupo Gobelec	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Combi Twin Sport 7769-136 / China	**$5,400**	Baby Outlet	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bebe Confort Elea Full / China	**$12,000**	Grupo Gobelec	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Chicco Living / Italia	**$7,192**	Prenatal (Santa Fe)	-	-	-	-	-	-	**$7,192**	Prenatal	-	-
D'Bebe 501247 / China	**$1,999**	Coppel (Plaza Observatorio)	-	-	**$1,999**	Coppel	-	-	**$1,999**	Coppel (Cuartillas / Del Parque / Plaza Torrecillas / 8 Pte. / 10 Pte. / 72 / 252)	-	-
Evenflo Grand Trip (Azul) 3809 / China	**$1,198**	Soriana	**$1,399**	Coppel / Woolworth (Polanco)	**$1,348**	Walmart (Delta / Galerías / Torres Landa)	**$1,399**	Coppel	**$1,198**	Soriana (Torrecillas)	**$1,399**	Coppel (252) / Woolworth
Evenflo Snugli 3815 / China	**$8,320**	Campanita (Parque Lindavista / Parque Tezontle / Perisur / Santa Fe)	**$10,400**	Liverpool (Polanco)	-	-	-	-	**$8,320**	Campanita (Puebla)	**$10,400**	Liverpool
Evenflo 12096 / China	**$1,590**	Mercado Soriana (Av. Central)	**$1,799**	Coppel	**$1,540**	Ley	**$2,104**	Super Ofertas del Centro	**$1,590**	Soriana (Torrecillas) / Soriana Plus (Ánimas 728)	**$1,799**	Coppel (72)
Prinsel Niza / China	**$1,699**	Coppel (Arboledas)	-	-	**$1,699**	Coppel	-	-	**$1,698**	Almacenes Rodríguez	**$1,699**	Almacenes Rodríguez (La Once / Victoria) / Coppel (Plaza Torrecillas / 10 Pte.)
Prinsel Roma 2110 Roja (5197 A1) / China	**$1,239**	Soriana (Perinorte)	**$1,759**	El Nuevo Mundo	**$1,239**	Soriana / Soriana Hiper	**$1,736**	HEB (2984)	**$1,239**	Soriana Plus (Ánimas 728) / Soriana Hiper (Capu)	**$1,498**	Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla / San Pedro)
Quinny Buzz / China	**$10,900**	Grupo Gobelec	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, las puedes solicitar en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo quienesquien@profeco.gob.mx

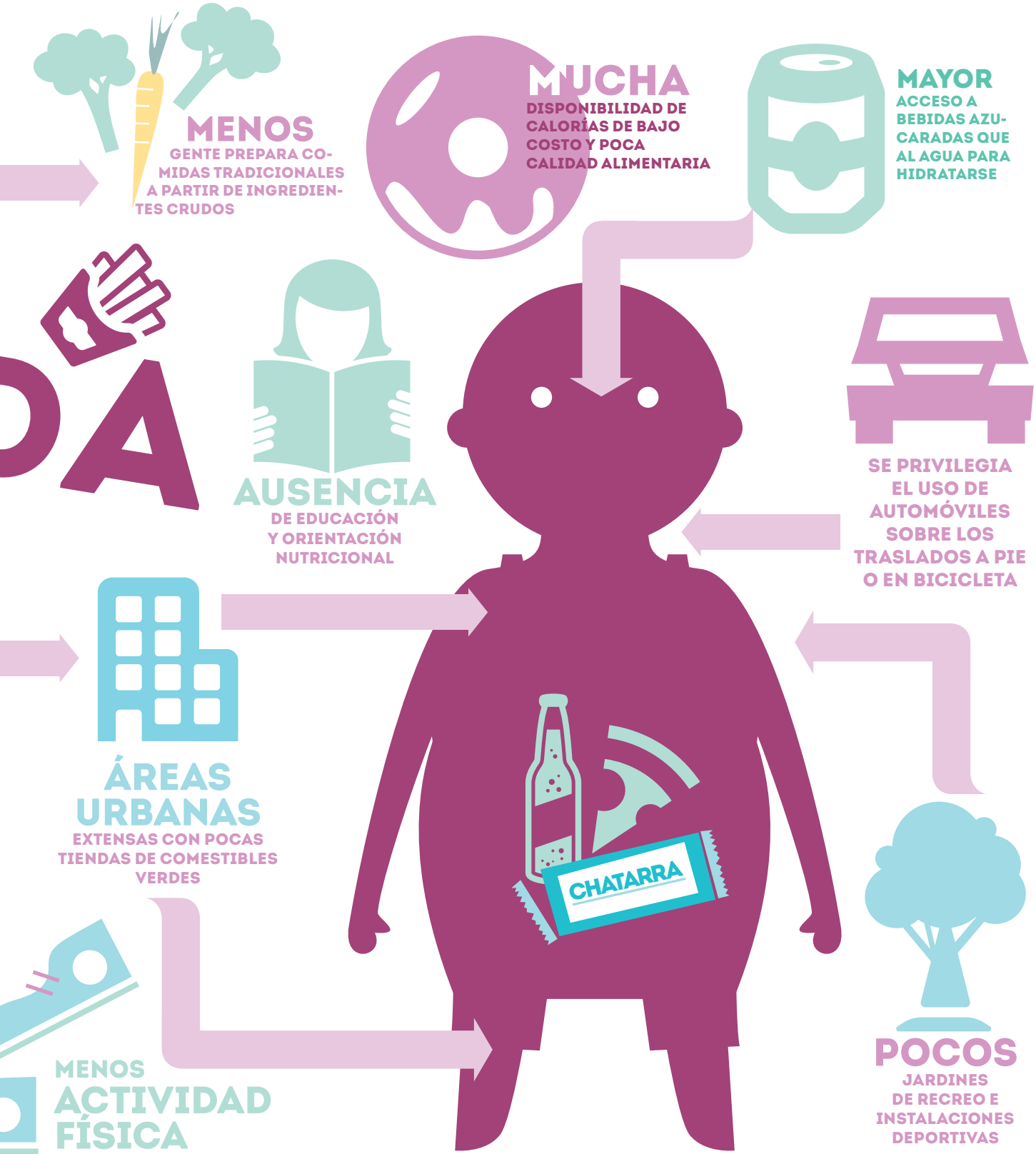
OBESIDAD INFANTIL, UNA VIDA DESEQUILIBRAD

En el planeta hay más de 42 millones de niños con sobrepeso, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)[1], lo que convierte a la obesidad infantil en uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Estos niños, en comparación con los que no sufren este padecimiento, tienen muchas más probabilidades de convertirse en adultos obesos y de sufrir enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles, muerte prematura y discapacidad a edades más tempranas.

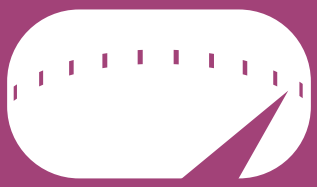
México se ha estado disputando el primer y segundo lugar en obesidad en adultos entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)[2] en los últimos años. En cuanto a obesidad infantil, la información varía, pero este mismo organismo internacional le ha dado el cuarto lugar, sólo superado por Grecia, Italia y Estados Unidos. Independientemente de que haya quien esté peor, hablar de que 70% de los adultos y casi 35% de los niños y adolescentes[3] en este país tengan sobrepeso es escandaloso. Y las malas noticias no terminan ahí: debido al ambiente altamente obesigénico que impera en nuestras ciudades, el riesgo de que el resto de los niños, desde recién nacidos hasta la adolescencia, entren a este grupo es de 34% (haciendo la suma, el porcentaje equivale al que presentan los adultos).

Ningún producto alto en grasa, sal y/o azúcar deja de ser chatarra si se le adicionan vitaminas, minerales y hierro.

[1] Organización Mundial de la Salud. "10 datos sobre obesidad".
[2] Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.
[3] Ensanut, 2012.



La obesidad infantil es ya una epidemia mundial y representa un costo altísimo para los sistemas de salud de los países. Pero, además, es síntoma de un problema que va más allá de lo individual o lo familiar: la alteración de la cultura de la alimentación y la actividad física debido a la invasión y disponibilidad de productos poco saludables y al sedentarismo. Aquí te ilustramos cómo se construye un **ambiente obesigénico** (aquel en el que todo el entorno invita a descuidar la salud y a aumentar de peso) del cual nuestros niños son las víctimas más vulnerables.



DATOS **MUY PESADOS**

- **1** de cada **3 niños mexicanos** padece obesidad o sobrepeso.
- **1** de cada **4 niños** con sobrepeso tiene **inflamación** del **hígado** (que puede derivar en **cirrosis**).
- Ya se presentan cuadros de **diabetes Tipo 2** (la que que está asociada a la obesidad) en niños menores de **10 años**.
- Hay pequeños desde los **6 años** con niveles de **colesterol alto**.
- Se han registrado cuadros de **hipertensión** desde los **8 años** de edad.

El niño o la niña con sobrepeso u obesidad no debe ser objeto de discriminación, pero debe ser atendido como una persona con problemas de salud.

¿OBESIDAD O SOBREPESO?

Definir sobrepeso es simple: se trata de la acumulación de grasa en el cuerpo (bajo la piel y también en los órganos) debido a un desequilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético. Dicho de otro modo: se tiene sobrepeso cuando se come más de lo que se requiere para funcionar diariamente.

La diferencia entre ambos términos lo marca el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros.

$$IMC = \frac{MASA}{ESTATURA^2}$$

La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30.

NO ESTÁ GORDO, ES FUERTECITO

En los niños, esta enfermedad progresiva se manifiesta generalmente entre los 4 y los 11 años de edad, y se dispara mayoritariamente a los 6 o 7 años, justo cuando el niño entra a la primaria; en los infantes es menos frecuente, aunque cada vez hay más casos de bebés obesos[4].

La obesidad y el sobrepeso infantil generalmente son aceptados y tolerados por los padres, inclusive socialmente; de hecho, debido a la epidemia ha dejado de ser una excepción. Sin embargo, ser obeso nunca será normal. Todo padre y madre debe ser consciente del peso de sus hijos; cuando un niño o niña tiene papada, el abdomen flojo y sobresale de sus pantalones, y sus muslos se rozan entre ellos al caminar, no es "simpático", es una condición que puede derivar en enfermedad.

Según registran algunos servicios de salud[5], son pocos los padres que llevan a sus hijos al médico exclusivamente por sobrepeso. La mayoría de las veces acuden debido a la presencia de algún problema consecuencia de la obesidad, que puede ser ortopédico, respiratorio, psicológico u otro; no parecen estar preocupados por el peso de su hijo, ni reconocen que éste sea el problema de raíz.

Por eso es imperativo tomar responsabilidad por su condición y buscar tratamiento, pues se trata de un serio y peligroso problema de salud que, además, suele disminuir muchísimo la autoestima y calidad de vida de quien la padece –en este caso un niño–, que de no ser atendido puede sufrirla el resto de su vida. Recuerda: aunque te duela aceptarlo, ignorarlo generará un mayor daño en la salud de tu hijo.

LAS CAUSAS

Que un niño sea obeso depende en parte de la genética, pero otra está más relacionada con su entorno y sus hábitos familiares, tanto alimenticios como de actividad física.

Factores de riesgo

- Genética.
- Peso bajo al nacer.
- Peso alto al nacer.
- Nacimiento prematuro.
- Complicaciones en el embarazo.
- Problemas en el peso de la madre.
- Cesárea.
- No haber sido alimentado con leche materna.

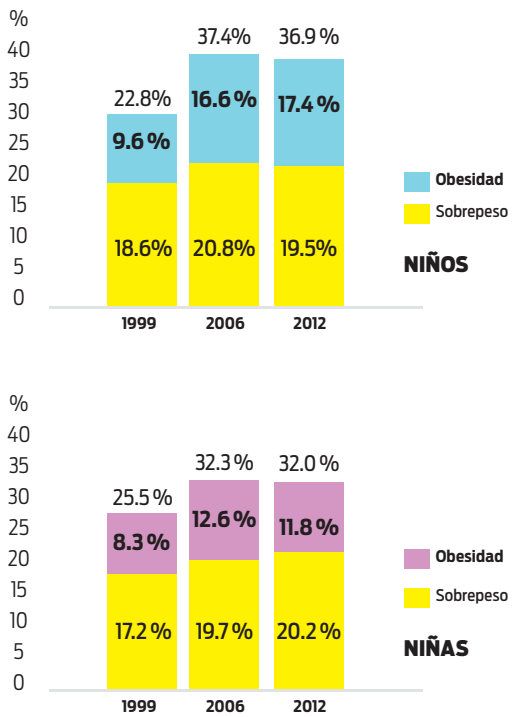
[4] Dr. Salvador Villalpando.
[5] María Baez. (2012). *Mamá, papá: no quiero estar gordito.*

HERENCIA CULTURAL Y GENÉTICA

El problema del aumento de obesidad es global, afecta en mayor o menor medida a prácticamente todos los países: industrializados, emergentes y en vías de desarrollo. Y esto se debe, según varios estudios antropológicos[6], al abandono de la dieta tradicional en la mayoría de las regiones como consecuencia de la entrada masiva de alimentos procesados.

En los últimos 30 años, el crecimiento de la obesidad en México fue el más acelerado en todo el mundo, sobre todo durante la década de los noventa, cuando entramos de lleno a la globalización y con ello se alteraron varias de nuestras prácticas de consumo tradicionales, entre ellas la alimentación. El consumo de frijol cayó 50% en 20 años, el cual es la base de nuestra alimentación junto con el maíz, y fuente importante de aminoácidos (proteínas) –y, por cierto, previene la diabetes–; el consumo de frutas y verduras cayó 30% y el de refrescos se incrementó 40% en sólo 14 años; sin contar que somos uno de los países que menos amamanta a sus bebés. Hoy gastamos más de 80 mil millones de pesos en costos directos e indirectos de la obesidad, y para 2017 llegaremos a 150 mil millones[7].

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 5-11 años de edad (1999 a 2012). México, Ensanut 2012.



TRES CULPABLES: AZÚCAR, SODIO Y GRASAS

El dulce es el sabor más amigable al paladar, y está relacionado con lo que es bueno para la salud (dato curioso: no hay venenos dulces en la naturaleza); no obstante, cuando se consume en exceso, además de acumularse en el cuerpo en forma de grasa, se vuelve altamente adictiva, pues estimula la producción de dopamina, el mismo neurotransmisor que se genera al fumar o consumir otras drogas. Por eso la persona, obesa o no, siente ansiedad de comer ciertas cosas, aunque no tenga hambre, y no se satisface si come una fruta en lugar de unas papitas o si toma agua en vez de un refresco de cola. Se sabe que el azúcar, combinada con los niveles adecuados de grasa y sal, produce una necesidad obsesiva y selectiva por cierto tipo de alimentos.

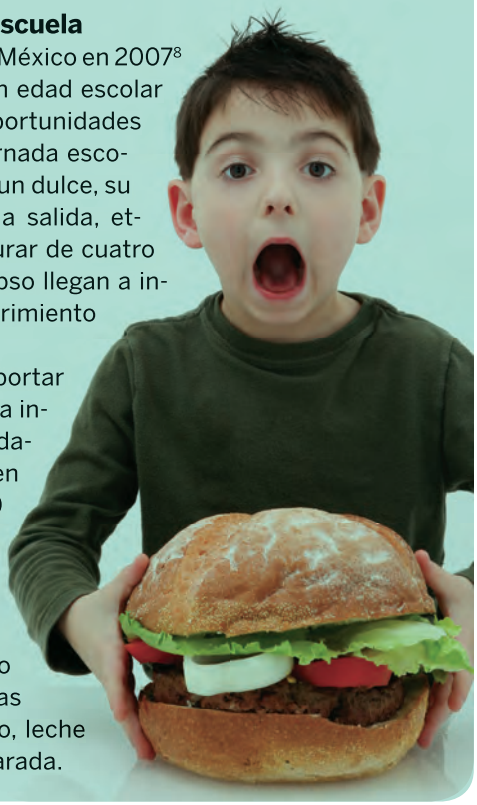
En muchos de los procesados el azúcar está presente tanto en alimentos salados como dulces; incluso, estos últimos pueden contener mucha más de la que aparenta su sabor: como el sentido del gusto no soporta más que cierta cantidad de azúcar, se le agrega sal para ocultar ese sabor tan dulce. Cada vez que consumimos chatarra sometemos al cuerpo a una sobredosis de estos ingredientes.

Cada vez que consumimos alimentos chatarra sometemos al cuerpo a una sobredosis de azúcar, grasa y sodio.

Lo que comen en la escuela

Un estudio realizado en México en 2007[8] mostró que los niños en edad escolar tienen hasta cinco oportunidades de comer durante la jornada escolar (se toma un juguito, un dulce, su refrigerio, golosinas a la salida, etcétera), la cual suele durar de cuatro a seis horas. En este lapso llegan a ingerir la mitad del requerimiento calórico de todo el día.

Un refrigerio debe aportar sólo entre 10 y 15% de la ingesta diaria recomendada –de 200 a 250 kcal en primaria y de 250 a 350 kcal en secundaria. Esto lo aporta ½ sándwich (es decir, una sola rebanada de pan de caja), con jamón y queso, o una fruta sola o verduras con limón y sal; sin jugo, leche ni ninguna bebida azucarada.



[6] Jared Diamond. (2012). *The World Until Yesterday.*
[7] Grupo Multidisciplinario sobre Obesidad de la Academia Nacional de Medicina. (2012). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado.* México: UNAM.
[8] Secretaría de Salud. (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria.

En exceso, también lo sano engorda...

La comida saludable también contribuye a la obesidad, cuando no se balancea y se cae en excesos –es decir, cuando se consumen muchas harinas, carnes y/o grasas–, y cuando se obliga a los niños a terminarse la comida, a tomar demasiada leche, o incluso cuando repiten el plato.

¿NIÑOS A DIETA? MEJOR PREVENIR

La ONU dice que los niños obesos tienen 80% de posibilidades de seguir siéndolo toda su vida, pero hay estudios en México que muestran que el porcentaje podría ser mayor.[9] Del total de niños que ingresan a un programa para bajar de peso (el cual incluye educación alimentaria para la familia y el niño, terapia, programa de ejercicios y dieta), sólo 18% logra pasar de la obesidad al sobrepeso. De ellos, 95% recae en obesidad a los pocos meses. Es decir que los casos de éxito se reducen a ¡0.9%!

Conclusión: hay que prevenir a toda costa que los niños caigan en la obesidad.

EL GRAN VILLANO: LA COMIDA CHATARRA

Ojo con los jugos. Muchos exceden la cantidad de azúcar a consumir en un día. Mejor come la fruta entera y ¡nunca los uses para quitar la sed!

Su característica principal es contener altas cantidades de azúcar, sal y/o grasas saturadas o trans, por lo que estos productos son dañinos para la salud y no dejan de serlo aunque se les adicionen vitaminas, minerales y hierro.

De acuerdo con la OMS, los productos que suelen entrar en este grupo son:

- **Cereales** para el desayuno infantil (contienen hasta **50%** de su peso en azúcar).
- **Bebidas** no alcohólicas (jugos, refrescos, leches, entre otros).
- **Dulces** y **golosinas**.
- Papas **fritas** y botanas **saladas**.
- Comidas **rápidas**[10] (hamburguesas, nachos, pizzas).

Existen productos que, de entrada, no se consideran chatarra, pero que por reunir las características que hemos expuesto, lo son. Revisa las etiquetas de aquellos que crees que son saludables para tu familia y que consumen a diario; te llevarás más de una decepción.

Las siguientes tablas proporcionan una referencia de los componentes de los alimentos que, en altas cantidades, "chatarrizan" los productos.

[9] Resultados del programa para bajar de peso del Hospital Infantil de la SSA.
[10] Aunque "comida rápida" o *fast food* no necesariamente es lo mismo que chatarra, los alimentos que venden este tipo de cadenas suelen ser altamente procesados y cumplir con todas las características de la comida chatarra, pero puede haber comida rápida saludable.

Semáforo de niveles nutritivos en la comida (porciones de 100 g):

Nutriente	Elevada	Mediana	Baja
Azúcares	>15 g	Entre 5 y 15 g	<5 g
Grasa	>20 g	Entre 3 y 20 g	<3 g
Grasas saturadas	>5 g	Entre 1.5 y 5 g	<1.5 g
Sodio	> 1.5 g	Entre 0.3 y 1.5 g	<0.3 g

Semáforo de niveles nutritivos en bebidas (porciones de 100 ml):

Nutriente	Elevada	Mediana	Baja
Azúcares	>6.3 g	Entre 2.5 y 6.3 g	<2.5 g
Grasa	>10 g	Entre 1.5 y 10 g	<1.5 g
Grasas saturadas	>2.5 g	Entre 2.5 y 1.75 g	<0.75 g
Sodio	> 1.5 g	Entre 0.3 y 1.5 g	<0.3 g

Y ENTONCES... ¿QUÉ COMEMOS?

No entres en pánico. La naturaleza tiene la respuesta. Recuerda que el problema de la obesidad se disparó cuando los productos procesados invadieron la cocina tradicional. Lo más sabio es alimentarte a partir de productos de temporada de tu región; lo mismo que comieron tus abuelos y bisabuelos.

El Plato del Buen Comer, proporcionado por la SSA[11] es una excelente guía que establece las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos y te recuerda cuán variada y rica debe ser tu dieta. Pero si quieres tener más claro cuáles alimentos de cada grupo son los más favorables y cuáles es mejor evitar, checa esta explicación detallada del Instituto de Salud Pública de Harvard:

Plato de alimentación saludable

Aceites saludables. Prefiere aceites de oliva, cacahuate o canola para cocinar o aderezar. Limita la mantequilla y la manteca de puerco y evita las grasas trans[12] (las de muchos de los procesados).

Hortalizas. Mientras más vegetales y más variados, mejor. Las papas no entran en este grupo por su alto contenido de almidón (menos si son botanas fritas).

Agua. Bébela sola o con té o café, sin azúcar o con muy poca, limita la leche (sólo una o dos porciones diarias) y los jugos naturales (sólo un pequeño vaso). Evita las bebidas azucaradas.

OMS: lactancia y parto natural

Un bebé que nace por el conducto vaginal recibe una enorme cantidad y diversidad de bacterias a través de su boca, que determinan, en gran medida, su microbiota intestinal, la cual influirá en su metabolismo y su capacidad para digerir alimentos y absorber sus nutrientes. Posteriormente, la lactancia materna –exclusiva a los 6 meses y mixta hasta los 2 años–, le provee anticuerpos y justo la cantidad y tipo de nutrientes que necesita. Además, le ayuda a regular la saciedad.

Por el contrario, las leches de fórmula, en su mayoría, tienen azúcar añadida, al igual que las papillas comerciales, lo que condiciona a los niños –desde chiquitos y para toda la vida– a preferir este ingrediente.

ALGUNAS REGLAS ÚTILES[13]

- Cuando vayas al súper mantente en las orillas, donde está la comida natural, y aléjate de los pasillos, que es donde están los procesados.
- Cocinar es la única manera de tomar control de la dieta de la familia, de garantizar que los ingredientes sean sanos y de no exceder la ingesta calórica.
- En vez de acompañar tu carne con pocos vegetales, acompaña tus vegetales con un poco de carne. Lo más sano es limitarla a dos veces por semana.
- Las porciones de proteína y de granos enteros deben equivaler, cada una, al tamaño de la palma de tu mano.
- Come cuando tengas hambre, no cuando estés aburrido o triste.
- Mantén los paquetes y envases fuera de la mesa, sirve únicamente las porciones de cada quien. Si alguien quiere más, que vaya a servirse a la cocina, tal vez mientras tanto descubra que ya está satisfecho.
- Si no tienes hambre suficiente como para comer una manzana, tal vez realmente no la tengas del todo, deja pasar el antojo.
- Si comes mientras ves la tele, juegas, trabajas o haces tarea, no pondrás atención a la cantidad. Hay que darse el tiempo para comer exclusivamente en la mesa del comedor.
- Al comer fuera es mejor compartir las porciones que generalmente son muy grandes. Niégate rotundamente a la oferta de "agrandar tu orden por sólo 5 pesos".
- Si quieres azúcar, prepara un postre casero; por más dulce que sea, jamás alcanzará los niveles de un alimento chatarra.
- Relájate, puedes romper las reglas cuando la ocasión lo amerite, sólo modérate y no hagas de la chatarra parte de tu canasta básica.

EL CAMINO DE LA PREVENCIÓN

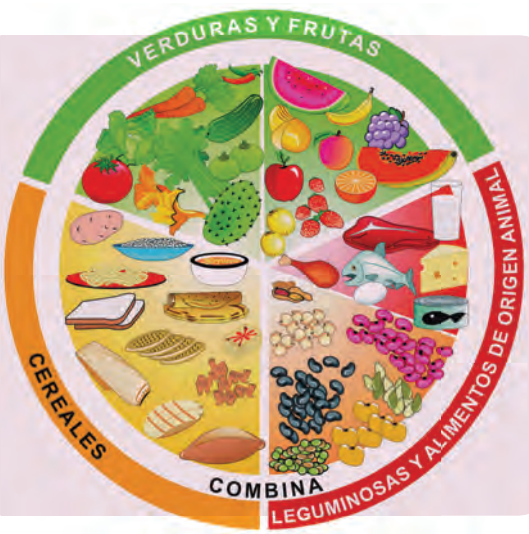
- **Alimentación sana**, lo más natural posible, evitando los procesados.
- **Hacer ejercicio** en las actividades diarias; preferentemente, practicar un deporte.
- **Y ¡muy importante!:** el ejemplo. Los niños no van a comer bien ni a ser activos si sus padres no lo hacen.

Una buena educación alimentaria es un seguro para una vida más plena... y larga.

Granos enteros. Que el arroz, la pasta o el pan que consumes sean integrales, limita el pan y el arroz blancos y come tortillas (sobre todo si te sirves frijoles).

Proteínas saludables. Elige pescado, aves, leguminosas (como frijoles o lentejas) y frutos secos, y limita las carnes rojas. Evita el tocino, los embutidos y los cárnicos procesados.

Frutas. Come muchas de todos los colores.



[11] Secretaría de Salud.
[12] También llamadas "grasas hidrogenadas" debido a que se le agregan moléculas de hidrógeno. Están relacionadas con padecimientos cardiovasculares, colesterol alto y arterioesclerosis.
[13] Tomando como referencia las recomendaciones de Michael Pollan.

Entrevistas
· Alejandro Calvillo y Xaviera Cabada, El Poder del Consumidor, A.C.
· Dr. Salvador Villalpando Carreón. Coordinador de la clínica de obesidad del Hospital Infantil de México.

Fuentes
· Baez, María. (2012). *Mamá, papá: no quiero estar gordito.* México: Conaculta. Consultado el 4 de marzo de 2013, en http://media.wix.com/ugd//d7ff30_83256fcffcc0828cb7b15b0a92c46df1.pdf
· Calvillo, Alejandro. (25 de enero de 2013). "Cesáreas, otro deshonroso primer lugar". Sin embargo.mx. Consultado el 5 de marzo de 2013, en http://www.sinembargo.mx/opinion/25-01-2013/12119
· Consumers International. (2009). "Generación comida chatarra: conjunto de herramientas para campañas nacionales". Consultado el 11 de marzo de 2013, en http://www.consumersinternational.org/media/573539/generacioncomidachatarra-conjuntodeherramientas.pdf
· Grupo Multidisciplinario sobre Obesidad de la Academia Nacional de Medicina. (2012). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado.* México: UNAM.
· Harvard School of Public Health. "Healthy Eating Plate". Harvard School of Public Health. Recuperado el 5 de marzo de 2013, de http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/
· Instituto Nacional de Salud Pública. (Julio de 2012). Informe de resultados. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Consultado el 27 de febrero de 2013, en http://www.oportunidades.gob.mx/EVALUACION/es/wersd53465sdg1/docs/2012/ensanut_2012_informe_resultados.pdf
· Kessler, David. (30 de abril de 2009). "The End of Overeating". Dailymotion. Consultado el 11 de marzo de 2013, en http://www.dailymotion.com/video/x95bac_the-end-of-overeating-by-dr-david-k_lifestyle#.UT5vr441how
· Pollan, Michael. (s.f.). *The Food Rules.* [Resumen]. Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://michaelpollan.com/books/food-rules-illustrated-edition/
· Secretaría de Salud. (Enero de 2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/Acuerdo%20Original%20con%20creditos%2015%20feb%2010.pdf

Barriga llena, ¿corazón contento?

Un niño con obesidad no solamente carga exceso de grasa, sino una gran cantidad de riesgos que influirán en su salud durante toda su vida. En resumen, su cuerpo se deteriorará de forma acelerada. Son niños más viejos que otros de su misma edad que no tienen este padecimiento. Por eso, la obesidad es una enfermedad en sí misma.

El exceso de grasa se almacena bajo la piel, pero también se va depositando en otros órganos.

Dificultad para estar erguido y mala alineación de la columna por exceso de masa abdominal.

Colesterol alto.*

Aumenta el riesgo de contraer cáncer en general durante la adultez, muy especialmente en los siguientes órganos:

- Mama
- Esófago
- Riñón
- Hígado
- Vesícula biliar
- Páncreas
- Estómago

Reflujo. Los ácidos gástricos suben por el esófago.

Al ejercitarse, el corazón late más rápido y los pulmones ventilan inadecuadamente.

Hipertensión.* El corazón tiene que realizar mayor esfuerzo para bombear la sangre a todo el cuerpo.

El exceso de grasa dificulta el movimiento de los pulmones, provocando apnea obstructiva del sueño, que se convierte en un proceso de

Próstata
Endometrio
Ovarios
Colon y recto

inflamación crónica que va asfixiando las células del cerebro.

La digestión es menos eficiente, la comida no eliminada se almacena en distintas partes del sistema digestivo, pudriéndose y volviéndose tóxica.

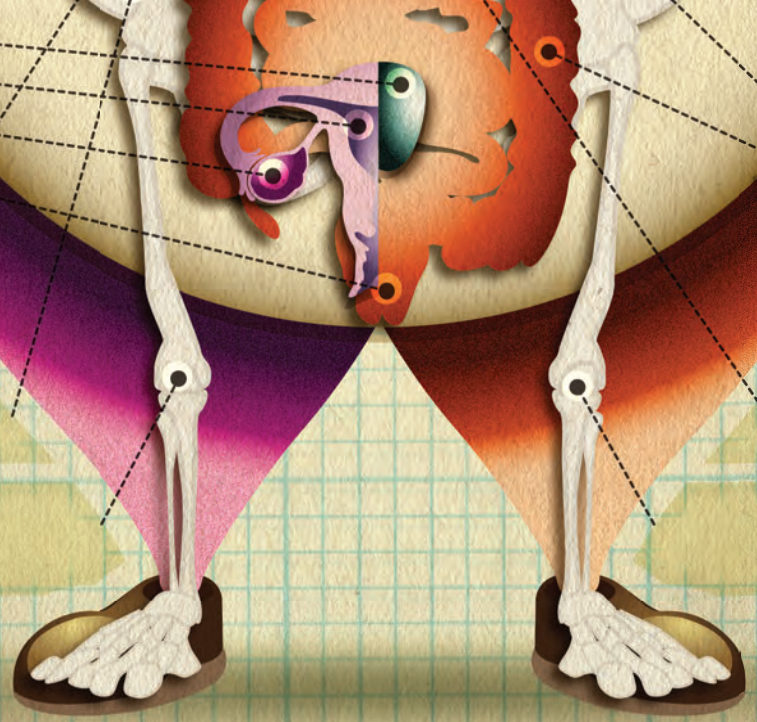
Diabetes tipo 2 (la asociada con la obesidad).*

Alteraciones articulares y ortopédicas.

Inflamación del hígado por la acumulación de grasa, y que más adelante se puede convertir en cirrosis.

Desplazamiento de cadera.

Es un mito que las personas obesas tienen huesos grandes, por eso hay más riesgo de sufrir fracturas.



*Un niño obeso tiene 12.6 veces más probabilidades de tener diabetes mellitus y 9 veces más probabilidades de ser hipertenso a edad temprana que niños no obesos. La mayoría de estos daños son reversibles hasta cierto punto si se baja de peso.

• Afecta el **sistema inmunológico**, pues el cuerpo está distraído en mantener sus funciones, exigiendo demasiado a los órganos.

40% **+ Riesgo** de **complicaciones** durante y después de operaciones quirúrgicas.

• Agudiza **el asma** en un **50%**

• **La edad vascular** de un niño obeso es **30 años mayor** que su edad real.

FUENTES

Dr. Salvador Villalpando Carrión, coordinador de la Clínica de Obesidad del Hospital Infantil de México. [Entrevista]

· "La epidemia de obesidad infantil". (s.f.). Consultado el 5 de marzo de 2013, en http://lockerz.com/u/20548726/decalz/6238232/infografia_obesidad_elmundo_es_salud_

· Lagos, Érick y Tatiana Soto. (2009). "Obesidad y cáncer, un enfoque epidemiológico". *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*. LXVI (587). Pp. 27-32. Consultado el 5 de marzo de 2013, en http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/587/art4.pdf

· National Geographic. "Ciencia de la obesidad". Consultado el 5 de marzo de 2013, en http://www.youtube.com/watch?v=7G3WAX3AwCI

Gráfico: Arnulfo Guevara

Pescados y mariscos: tesoros del mar

Una visita al puerto más grande de México

Ya no hay razones para decirle no a los frutos del mar, pues el segundo mercado de pescados y mariscos en el mundo se encuentra en la capital del país. Se trata de La Nueva Viga, una verdadera "vista al mar" que comercializa cerca de 500 toneladas de productos frescos diariamente. Sumérgete en las profundidades de este centro de abasto y ve de pesca cualquier día.

Sin contar las latas de atún, ¿cuándo fue la última vez que consumiste algún producto del mar? ¿Y la anterior a ésa? Seguramente, tal y como le ocurre a la mayoría de nuestros connacionales, pasó algún tiempo entre vez y vez.

Los números no mienten: de acuerdo con cifras oficiales, el mexicano promedio apenas consume 10.5 kilogramos de pescados y mariscos al año. Un número muy por debajo de la media mundial, tasada en 16 kilos anuales por persona.

A diferencia de otras culturas, como las asiáticas, solemos reservar el consumo de escama, molusco y crustáceo para ocasiones especiales en el año, como la temporada de Cuaresma, los festejos decembrinos o las vacaciones en la playa.

Esto a pesar de que hemos escuchado hasta el cansancio la recomendación de los especialistas de consumir al menos una vez a la semana alguno de estos productos.

Sin embargo, ¿te has preguntado cómo y por qué integrar más pescado y marisco a tu dieta? Nosotros también. Para averiguarlo, acudimos al "puerto más grande de México", que, para sorpresa de todos, está a miles de kilómetros de cualquier playa.

Ahí, además de conocer las bondades que ofrecen estos auténticos tesoros del mar, conocimos un poco más acerca de la vibrante y dinámica industria de la pesca y acuacultura de México, una fuerza económica que, como el salmón, nada a contracorriente debido a nuestro escaso consumo.

Un puerto al oriente de la capital

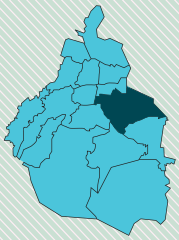
Dicen que en el Distrito Federal uno encuentra de todo, incluso aquello que se buscaba evitar. Y quizá tengan algo de razón. A pesar de que ninguna de sus 16 delegaciones tiene "vista al mar", la capital alberga al puerto más grande del país.

Se trata del Centro Distribuidor de Pescados y Mariscos La Nueva Viga, la segunda comercializadora de productos marinos más grande del mundo, la mayor de América Latina y la más importante de México. Ubicado al oriente de la ciudad, en la delegación Iztapalapa, cuenta con una extensión de 9.2 hectáreas, donde se comercializa cerca de 65% de la producción nacional de escama, además de un volumen importante de moluscos y crustáceos, aparte de innumerables productos de importación.

Centro neurálgico de la industria pesquera y de acuacultura, ofrece en sus más de 500 comercios una vasta gama de productos tanto al mayoreo como al menudeo, además de visitas guiadas y talleres de alineado (retiro de escamas, corte de la carne), cocina, conocimiento de especies y manejo de alimentos; todos sin costo alguno.

Abierto todos los días de 3.00 a 18.00 horas, sus pasillos son un punto de encuentro entre productores, comercializadores, restauranteros y consumidores de a pie de todo el país. E incluso extranjeros que, como cualquiera que pise La Nueva Viga por primera vez, salen maravillados no sólo por la extensión y organización de este centro distribuidor, sino por la asombrosa variedad de especies a la venta.

Centro distribuidor de pescados y mariscos La Nueva Viga



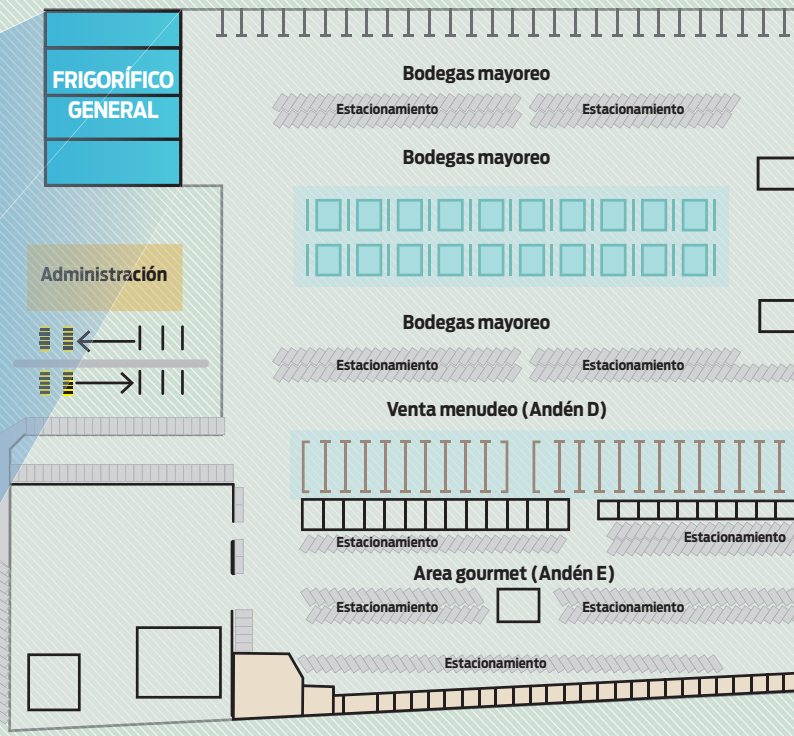
Fue inaugurada
el 21 de febrero de 1993
Ocupa 9.2 hectáreas en
la delegación Iztapalapa,
al oriente del DF

Recibe aproximadamente
35,000 toneladas de pescados
y mariscos cada mes; un promedio de
500 toneladas de productos
frescos y **1,000 toneladas**
de productos
congelados
diario

Su frigorífico puede albergar hasta
50,000 toneladas de pescado y marisco

Opera todos los días del año de 3:00 a 18:00 horas
Cuenta con un total de **526 comercios**:

- **202 bodegas** de mayoreo
- **38 bodegas** de menudeo
- **17 restaurantes** y **65 módulos** de comida
- **21 módulos** de servicios varios
- **18 marisquerías**
- **165 locales** de tianguis
- Estacionamiento con capacidad para **800 vehículos**



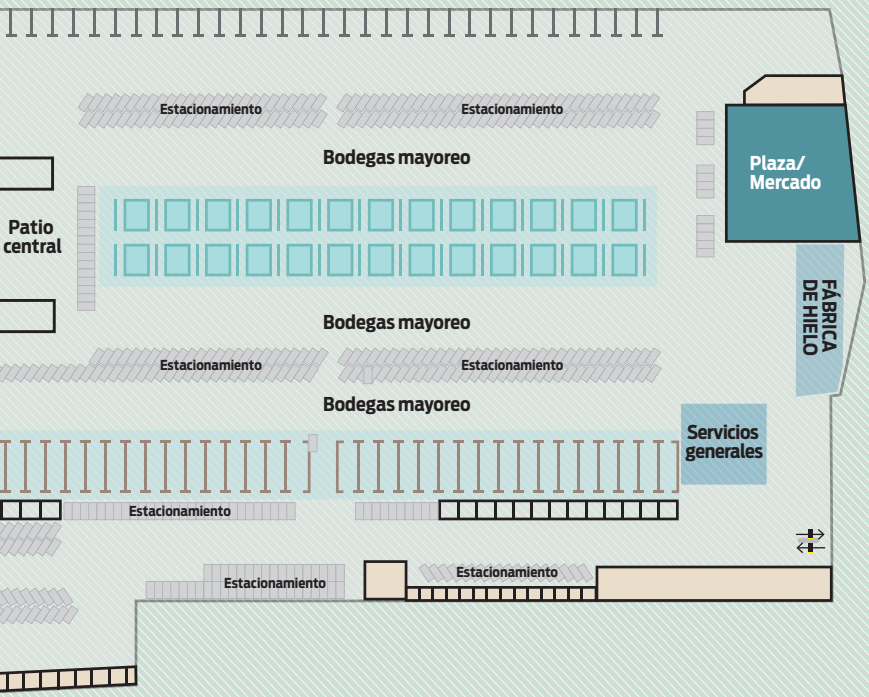
Es el segundo mercado
de pescados y mariscos
más grande de todo elmundo
después del de Tsukiki, en Japón

Se comercializan
aproximadamente
100 especies congeladas
de importación

Es visitada
por más de
5,000
personas al día

Cuenta con 1 oficina de control de productos de la pesca que garantiza la calidad y sanidad de los productos

La Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca tiene 1 módulo de control y verificación legal para checar la procedencia de los productos



Recibe aproximadamente 35,000 toneladas de pescados y mariscos cada mes; un promedio de **500 toneladas de productos frescos y 1,000 toneladas de productos congelados diario**

Durante Cuaresma recibe hasta **1,750 toneladas diarias** (un incremento de 35% con respecto a otras temporadas)

Del mercado al centro distribuidor

Hoy en día, transitando por las arterias de la delegación Iztapalapa, puede resultarnos difícil siquiera imaginar que donde ahora hay congestionamientos viales antes existía una intrincada red de canales que unía a los pueblos originarios de esta región con la otrora esplendorosa Tenochtitlán.

Para ser testigos de esta "Venecia americana" no tendríamos que retroceder mucho en el tiempo. Apenas a finales del siglo antepasado y principios del XX, podríamos haber presenciado cómo los habitantes de esta zona vivían rodeados de chinampas y viajaban a través de canales como el Nacional, el de Apatlaco, el río de La Piedad o el de Tezontle; nombres que aún conservan las vialidades construidas sobre sus cauces entubados.

De todos los canales, el más importante era el de La Viga, que comunicaba al canal Nacional con Xochimilco, Texcoco y Chalco, tocando puerto con importantes mercados de la época como La Merced y Santa Anita. Su nombre proviene de un rancho asentado a un costado del cuerpo de agua, mismo que en 1903 fue cegado para construir la actual calzada de La Viga, donde ahora podemos encontrar por igual industrias como casas habitación.

Sin embargo, el crecimiento tanto de la urbe como de la población obligó a los comerciantes a buscar un nuevo asentamiento que pudiera satisfacer las necesidades de una industria en crecimiento. Así, en 1993 se inaugura el Centro Distribuidor de Pescados y Mariscos La Nueva Viga, donde actualmente se vende tanto al mayoreo como al menudeo, proveyendo de estos productos principalmente a las zonas aledañas a la capital, pero también a todo el país.

Pesca recetas en internet

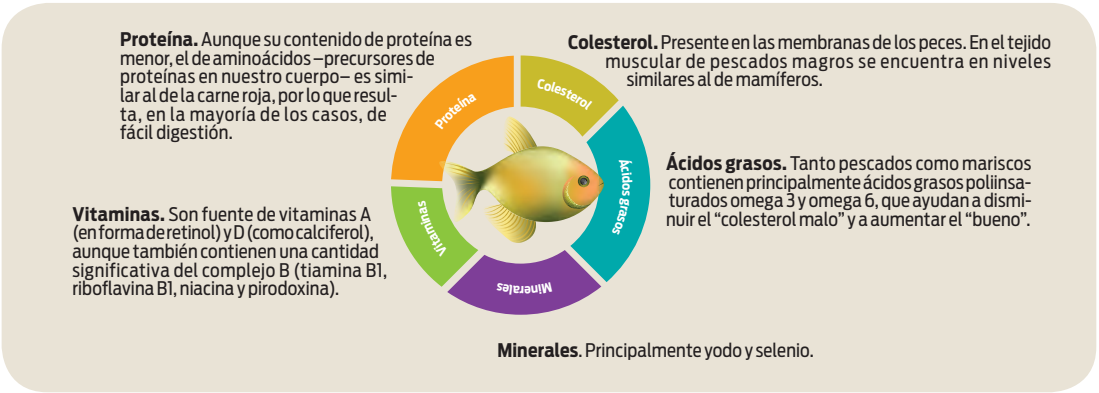
Además de las tradicionales, en internet es posible encontrar un sinfín de recetas para preparar pescados y mariscos. Nosotros destacamos:

Recetarios de pescados y mariscos mexicanos. El Consejo Nacional de Acuacultura y Pesca (Conapesca) ha reunido, en su sitio electrónico, numerosas recetas y recetarios para preparar todo tipo de platillos con una amplia variedad de especies de pescados y mariscos. Entra a conapesca.gob.mx y en la pestaña de "Difusión" encontrarás toda clase de instrucciones, videorrecetas, sugerencias para la comida del día a día y consejos; todo para consulta y descarga.

Platillo Sabio Profeco. Se trata de recetas que, además de ser ricas y nutritivas, integran en un solo plato verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal; es decir, que incluyen los cuatro grupos alimenticios del Plato del Bien Comer. Varias de ellas emplean pescados y mariscos, búscalas en el portal **revistadelconsumidor.gob.mx**

Secretos y tesoros del mar

Aunque la industria de pescados y mariscos es una fuente importante de empleos y derrama económica, su mayor riqueza yace en sus productos. La carne de pescados y mariscos es rica en proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales de la familia del omega 3, pero quizá su mayor bondad es que, además de todo lo antes citado, es baja en grasas.



Gracias a su considerable aporte de nutrientes y bajo contenido en grasas, el pescado es una excelente opción para personas que buscan cuidar o bajar de peso, así como para quienes tienen problemas circulatorios o del corazón. Aunque, en general, el aporte de grasas y colesterol de los pescados es bajo, existen diferencias entre las especies:

Magros o blancos: contienen menos de 2% de grasa. Algunos ejemplos son el bacalao, merluza, congrio, lenguado.

Semigrasos: su contenido va de 2 a 5%. Por ejemplo, el besugo, la dorada y la trucha.

Grasos o azules: contienen más de 5% de grasa. Algunos ejemplares de este tipo son: arenque, sardina, caballa, atún y salmón.

En cuanto a **crustáceos** (como el cangrejo y la jaiba) y **moluscos** (como el pulpo y el calamar), encontramos una mayor divergencia, variando sus aportes según la especie y la edad de los especímenes. En términos generales, la proporción de proteína en los crustáceos varía entre 14 y 20%, y la de grasa de 0.1 a 8%; respecto de moluscos, la proteína oscila del 8 al 18%, y la grasa entre 0.1 y 6%. Ambos, al igual que los peces, también son ricos en vitaminas y minerales.

Si son tan buenos, ¿por qué no los comemos?

Razones para incluir "frutos del mar" en la dieta hay muchas, ¡pero mitos y prejuicios para no hacerlo, más! Ahora que conoces los beneficios, piérdeles el miedo:

- **No se debe consumir pescado ni mariscos en los meses sin "R"** (mayo, junio, julio y agosto). De acuerdo con este mito, se debe evitar el consumo de los productos del mar durante estos meses porque se encuentran en mal estado. Esta creencia proviene de tiempos anteriores a los actuales sistemas de refrigeración. Al ser los meses más cálidos del año, los productores tenían problemas para entregar su mercancía en óptimas condiciones, dando pie a este rumor. Sin embargo, actualmente, gracias a la cadena de frío que inicia prácticamente a pie de mar, podemos disfrutar de pescados y mariscos en óptimas condiciones.
- **Huele mal.** Contrario a lo que muchos piensan, el olor del pescado no es desagradable ni penetrante, a menos que se encuentre echado a perder, que es cuando desprende un fuerte olor a amoniaco o a carne en descomposición, que es el aroma que comúnmente asociamos con el "olor a pescado". Cuando el producto es fresco, percibimos un olor tenue "a mar".
- **Son alimentos "pesados".** Como en muchos aspectos de la vida: depende. ¿De qué? No sólo de la especie que se consuma, sino también de la preparación, e incluso de tu organismo. No obstante, por regla, el pescado no es "más pesado" –o de digestión más difícil– que otras carnes.
- **Es más caro que la carne.** Falso. Muchas veces nos hacemos a la idea de que es un producto caro porque olvidamos que, como cualquier otro, está sujeto a las leyes de la oferta y la demanda. Si al ir al súper o la pescadería siempre pedimos el mismo tipo de pescado, tarde o temprano lo encontraremos muy caro o muy barato (dentro de su propio margen). Esto se debe a que su oferta y demanda varían porque las especies tienen sus propias temporadas –como las frutas y verduras–, o a

que escasean debido a las famosas vedas (periodos en que se prohíbe la pesca de ciertas especies para procurar su conservación).

Lo mismo sucede si sólo consumimos estos productos cuando es vigilia o fin de año, el "agosto" de este sector. La mejor forma de encontrar pescado a precios económicos todo el año es ir variando la especie, recurriendo a las más baratas e intentado nuevas formas de prepararlo. ¡Tan sólo en el mercado de La Nueva Viga se comercializan más de 300!

◗ **Es un producto de temporada.** Error. Como puedes leer en los puntos anteriores, hay pescado y marisco todo el año. De igual forma, no importa si hace calor o frío, porque los procesos de congelamiento aseguran su frescura. Todos los meses son buenos para comer frutos del mar.

◗ **Las embarazadas no deben comer pescado.** Esta prohibición merece ser matizada. La prohibición de este alimento a futuras mamás, mujeres que buscan embarazarse o bebés, proviene de órganos de salud y medio ambiente de Estados Unidos.

Tal y como podemos leer en el documento *Lo que usted necesita saber sobre el mercurio en el pescado y los mariscos* en el sitio de la EPA (United States Environmental Protection Agency), se recomienda que estas personas no consuman ciertos tipos de carne (tiburón, pez espada, caballa y lofolátilo) ni más de 12 onzas a la semana de otro tipo de peces y mariscos (como el atún claro, el salmón, los camarones o el pez gato).

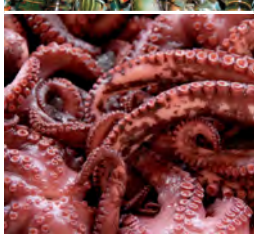
Esta recomendación obedece al contenido de mercurio que se ha encontrado en los organismos marinos, pero que no es peligroso para el resto de las personas. De todas formas, lo más recomendable es consultar al médico para que sea él quien decida qué se puede y qué no comer.

Frescura bajo cero

Cuando lees "pescado fresco" en el supermercado, ¿sientes que te están engañando? Calma tus ánimos. Gracias a la famosa "cadena de frío" (que empieza prácticamente a orillas del mar), el producto que te ofrecen en sus refrigeradores se puede considerar como tal. Basta recordar que las bajas temperaturas ayudan a retrasar (y en algunos casos, hasta detener) los procesos de degradación.

Llamamos **cadena de frío** al conjunto de pasos o eslabones que ayudan a conservar los alimentos perecederos en un estado permanente de congelación o refrigeración. Se hace el símil con los eslabones de una cadena porque en cualquiera de los pasos el proceso puede verse comprometido, afec-

El pescado es una excelente opción para personas que buscan cuidar o bajar de peso, así como para quienes tienen problemas circulatorios o del corazón.



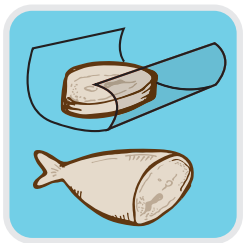
tando la calidad o inocuidad de los productos. En la gran mayoría de los casos, el eslabón más débil son los consumidores, quienes interrumpen el proceso al transportarlo o almacenarlo de formas inadecuadas. Cuando esto ocurre, los procesos de degradación se reinician y los productos comienzan a perder sus cualidades organolépticas (el olor, sabor, color, consistencia, etcétera).

Con el fin de no interrumpir la cadena de frío, lleva siempre una hielera o una bolsa térmica; especialmente si estás comprando un producto no envasado. Un trayecto de una hora en la cajuela basta para disminuir notablemente la calidad de un producto. Al llegar a casa refrigéralo si vas a prepararlo ese mismo día o congélalo si tardarás más tiempo.

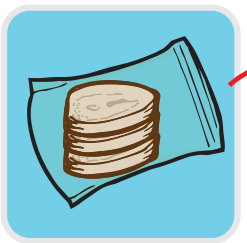
Congelamiento para principiantes

La gran mayoría de nosotros los confunde, sin embargo, refrigeración y congelación son dos procesos diferentes. El primero es utilizado cuando un alimento se consumirá en unos pocos días; el segundo cuando serán semanas o incluso meses. Como la carne de pescados y mariscos es más delicada que otras, lo más conveniente es almacenarla congelada –un proceso muy distinto a tan sólo meterla en el congelador. A continuación te compartimos el método más recomendado por los expertos de La Nueva Viga para **congelar pescados y mariscos:**

1 Enjuaga el pescado, filete o marisco con agua limpia.



2 Estando aún húmedos, envuelve cada pieza en polipapel* u otro plástico para alimentos.



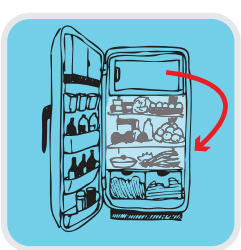
3 Mételos en paquete dentro de una bolsa de plástico común.

4 Introdúcela al congelador.

Siguiendo estos pasos, tus pescados y mariscos durarán más tiempo frescos. Cuando envuelves la carne todavía húmeda ayudas a que el frío forme a su alrededor una delgada capa de hielo conocida como "glace"; y al guardarla en una bolsa de plástico evitas que la carne se "queme" (es decir, que pierda humedad).

Este proceso –en esencia– es el mismo que se sigue en los puertos de México y el mundo, gracias al cual un cargamento de Mazatlán puede viajar a La Nueva Viga y de ahí transportarse a un supermercado de la ciudad de Oaxaca, por ejemplo.

Ahora, descongelar la carne también "tiene su chiste". Los comerciantes de La Nueva Viga recomiendan a los consumidores:



1 "Bajar" del congelador al refrigerador únicamente las porciones que vamos a cocinar.

2 Dejar que se descongele ahí, evitando meterlo al microondas.

**Se trata de una película de plástico que comúnmente se utiliza para envolver alimentos, como el jamón o el pan. Puedes adquirirla en comercializadoras de plástico o tiendas especializadas.

¿Y qué pasa si se "descongela de golpe" o si se vuelve a congelar un producto previamente descongelado? En realidad, nada; salvo un pequeño detalle, la carne perderá su consistencia y deberás prepararla de otra forma, por ejemplo, a la mexicana.

Dale una oportunidad al mar

Hablando de preparar "pescado a la mexicana", ¿sabías que existen muchas otras formas de cocinarlo? A pesar de todas las bondades que contienen estos alimentos, los frutos del mar brillan por su ausencia en las mesas de nuestro país.

De acuerdo con cifras de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), en nuestro país se consumen en promedio 10.5 kilogramos de productos pesqueros y acuícolas por habitante. Un número todavía distante del promedio mundial, tasado en 16 kilogramos por persona.

A pesar de que ocupamos el lugar 17 a nivel mundial en producción pesquera, nuestro consumo se limita a periodos concretos del año, tales como la Cuaresma y las celebraciones de fin de año, privándonos así de una fuente importante de proteínas baja en grasa que, tanto expertos como órganos de salud en nuestro país, recomiendan consumir al menos una vez a la semana.

El gran impedimento para introducir más pescado y mariscos a nuestra dieta –amén de los mitos clarificados antes– suele ser que no sabemos cómo prepararlos. Sin embargo, para cocinar esta clase de alimentos se pueden seguir las recetas que se utilizan para platillos que emplean otros tipos de carne. Por ejemplo, reemplazar el pollo con camarones en unas brochetas; preparar canelones con atún en vez de carne; o hacer enchiladas verdes con jaiba. Las posibilidades son muchas y en internet es posible encontrar numerosas recetas.

Fuentes

· Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca. (2012). "Recetario de pescados y mariscos mexicanos". Sagarpa: México.
· Eroski Consumer. (s.f.). "Infografía: Pescados: clasificación y valor nutritivo". Eroski Consumer. Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2004/11/25/140177.php
· Ícono México. (1 de enero de 2013). "La 'Nueva Viga' mercado más grande de pescado de América". *Ícono México.* Edición 79. Consultado el 6 de marzo de 2013, en http://www.iconogdl.com/ICONO79.pdf
· Pelayo, Maite. (18 de diciembre de 2008). "La cadena de frío, elemento clave en la seguridad alimenticia". Eroski Consumer. Consultado el 7 de marzo de 2013 de http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2008/12/18/182212.php
· United States Environmental Protection Agency. (2004). "Lo que usted necesita saber sobre el mercurio en el pescado y los mariscos". United States Environmental Protection Agency. Consultado el 11 de marzo de 2013, en http://water.epa.gov/scitech/swguidance/fishshellfish/outreach/aviso.cfm

Localiza tu delegación o subdelegación en el Portal del Consumidor.
Visítalo, es tuyo: **www.consumidor.gob.mx**

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879 (a un lado del SAT), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Colimán, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2ª y 4ª Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5528 7419

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 Sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Oriente, planta baja, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22 (frente al Seguro Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 Poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. República de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohténcatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohténcatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

¡QUE NO TE ENREDEN!

EVITA CAER EN LAS CIBERTELARAÑAS

¿Sabías que la red puede ser tan peligrosa como el mundo fuera del monitor? No importa si te conectas desde tu computadora, el celular o la consola de videojuegos, pon en práctica estos consejos para evitar enredos en internet.

LA REGLA DE ORO

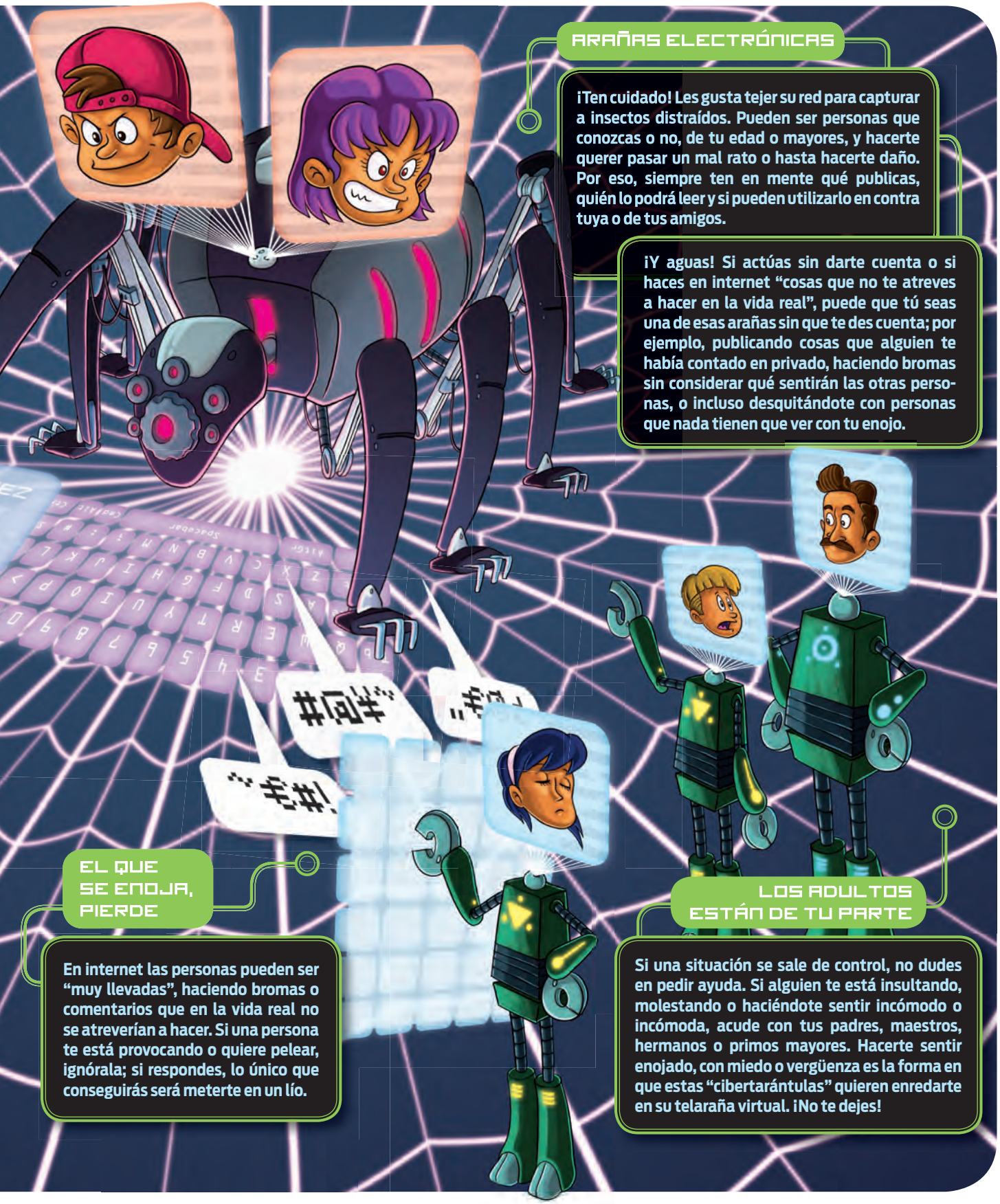
¿Sabías que tú puedes hacerle daño a alguien sin querer? Antes de escribir, subir una foto o etiquetar a tus amigos en una imagen, piensa si ellos querrán que todos se enteren. Recuerda, en internet como en la vida real: "no hagas a otros lo que no quieras que te hagan".

PROTÉGETE A PANTALLAZOS

Si alguien –conocido en la vida real o no– está esparciendo rumores, haciendo bromas de mal gusto sobre ti, o incluso amenazándote, toma una "captura de pantalla" y pide ayuda a algún adulto, como tus padres o maestros.

TUS DATOS SON TUYOS

¿Pegarías en un poste tu número telefónico, nombre y dirección? Si no lo haces en la calle, tampoco lo hagas en internet. Toda esa información que nos hace saber quién eres (tu edad, fecha de nacimiento, escuela a la que asistes) puede ser usada con malas intenciones. ¡No la publiques ni la compartas!



ARAÑAS ELECTRÓNICAS

¡Ten cuidado! Les gusta tejer su red para capturar a insectos distraídos. Pueden ser personas que conozcas o no, de tu edad o mayores, y hacerte querer pasar un mal rato o hasta hacerte daño. Por eso, siempre ten en mente qué publicas, quién lo podrá leer y si pueden utilizarlo en contra tuya o de tus amigos.

¡Y aguas! Si actúas sin darte cuenta o si haces en internet "cosas que no te atreves a hacer en la vida real", puede que tú seas una de esas arañas sin que te des cuenta; por ejemplo, publicando cosas que alguien te había contado en privado, haciendo bromas sin considerar qué sentirán las otras personas, o incluso desquitándote con personas que nada tienen que ver con tu enojo.

EL QUE SE ENOJA, PIERDE

En internet las personas pueden ser "muy llevadas", haciendo bromas o comentarios que en la vida real no se atreverían a hacer. Si una persona te está provocando o quiere pelear, ignórala; si respondes, lo único que conseguirás será meterte en un lío.

LOS ADULTOS ESTÁN DE TU PARTE

Si una situación se sale de control, no dudes en pedir ayuda. Si alguien te está insultando, molestando o haciéndote sentir incómodo o incómoda, acude con tus padres, maestros, hermanos o primos mayores. Hacerte sentir enojado, con miedo o vergüenza es la forma en que estas "cibertarántulas" quieren enredarte en su telaraña virtual. ¡No te dejes!

Gráfico: Bruno Piña

Fuentes · Flores Fernández, Jorge y Manu Casal Lodeiro. (2008). "Guía rápida para evitar el cyberbullying". Consultado el 8 de marzo de 2013, en http://www.proteccionline.com/galeria/proteccion_online/guia-rapida-para-evitar-cyberbullyng.pdf
· Pantallas amigas. (s.f.). "Diez consejos básicos contra el cyberbullying". Consultado el 7 de marzo de 2013, en http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/diez-consejos-basicos-contra-el-ciberbullying/

EL TURNO DE →

Humberto Vélez

Consumidor

Aunque es actor dramático de formación, encontró el éxito frente al micrófono. Es uno de los profesionales del doblaje más reconocidos del país, y admite que le es imposible llevar la cuenta de los personajes a los que ha prestado su voz (a razón de siete diarios desde 1983, asegura). Vélez confiesa que la informalidad le molesta y la violencia lo deja mudo. *¡D'oh!*

¿Cuál fue tu primer trabajo en doblaje?
Un villano invitado en *Los Pitufos* que sólo pronunciaba 50 palabras. No me pagaron, pero salió tan bien que luego pasé a ser parte del elenco de la película.

¿Qué compraste con tu primer sueldo?
Lo gané al otro día, otro papel chiquititito de un subastador en la serie *Dallas*. Seguramente compré cigarros... ¡pero ya no fumo!

¿Qué haces cuando te dan "gato por liebre", reclamas o te aguantas?
Siempre reclamo. Soy muy estricto conmigo mismo y exijo que los demás hagan mínimo lo que yo hago.

¿Qué experiencia de consumo te ha hecho pegar el grito?
Siempre me toca hacer corajes en los talleres mecánicos.

¿Separas tu basura?
Sí, mis hijos me enseñaron y me han obligado a hacerlo.

¿Leer un libro o ver la TV?
¡Leer! Todo el tiempo. Ahorita estoy leyendo tres libros: *El rey Arturo y los caballeros de la mesa redonda*, porque estoy haciendo un personaje en la serie *Merlín*; en el baño tengo los cuentos completos de Borges y *La Muerte de Artemio Cruz* en el comedor.

¿Consumes mucha tecnología?
Sí, soy muy *gadgetero*. Mi profesión depende absolutamente de la tecnología.

¿Cómo te cuidas la voz?
Igual que como cuido el cuerpo: buena alimentación, dormir bien, no fumar, no abusar del alcohol, hacer ejercicio.

¿Cuál ha sido el personaje más difícil de doblar?
A Ben Kingsley en *La lista de Schindler*, él es un actor interno: levanta una ceja y ocurren cataclismos en la pantalla. Me costó trabajo porque yo soy muy "externo".

Foto: Cortesía Humberto Vélez

Espacio Lúdico

¡Un lugar para los niños en el MIDE!

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

En colaboración con Profeco, el MIDE ha diseñado este espacio de educación para el consumo.

Es un espacio creado para niñas y niños de entre 7 y 12 años, aunque también pueden visitarlo personas de todas las edades. A través de lecturas, diálogo, exploración, trabajo en equipo, observación y análisis, los pequeños consumidores identifican el impacto individual, social y medioambiental de sus decisiones de consumo. De forma divertida, pueden aprender a tomar decisiones de compra basadas en la calidad y la información de los productos. El espacio está dividido en tres secciones:

Laboratorio de seguridad en donde los niños ponen a prueba los juguetes para verificar que sean seguros y cumplan con las normas necesarias, que su etiqueta presente información veraz y oportuna y que se incluyan instructivos y garantías.

Taller Vigila la etiqueta donde los pequeños aprenden a "leer" a fondo las etiquetas de cereales, yogurts, chocolates, jugos y muchos productos más y valorar los ingredientes que contienen.

La caja de herramientas es un espacio interactivo donde los niños juegan con libros y otros recursos didácticos para desenmascarar engaños publicitarios, productos poco seguros o de dudosa calidad, piratería, salud y muchos temas más.

En familia o con tu grupo escolar, nuestro espacio contribuye a la formación responsable, crítica, ética, activa y colaborativa de niñas y niños.
¡Visítala ya!

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

mide®
MUSEO INTERACTIVO DE ECONOMÍA

Horario: martes a domingo de 9:00 a 18:00 horas
Tacuba 17, Centro Histórico, México, D.F. Teléfono (55) 5130.4600 www.mide.org.mx

Portal del Consumidor

Profeco

Sin tanto rollo

Síguenos en Twitter: @profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar inteligentemente: **consumidor.gob.mx**

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

Soy consumidor y tengo el PODER

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Como primera receta te proponemos un delicioso, nutritivo y mexicanísimo plato a base de pescado, que los expertos en salud recomiendan incluir en la dieta por lo menos una vez a la semana. Además, tenemos de dónde escoger: en los 11 mil kilómetros de litoral con los que cuenta nuestro país, hay una variedad de 300 especies comestibles de pescados y mariscos. Para el aporte proteínico de esta receta puedes elegir cualquier pescado de temporada; las vitaminas, minerales y fibra van por cuenta de los vegetales que componen la salsa y los frijolitos.

La segunda opción es una riquísima hamburguesa. Pero, ojo, no cualquiera: es una versión mucho más ligera que las tradicionales, con tan sólo 635 kilocalorías y 125 mg de colesterol. El secreto reside en que la carne es de pollo mezclado con espinacas, una de las mejores fuentes de hierro que puedas encontrar.

¡Que los disfrutes!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

107. PESCADO A LA VERACRUZANA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 578 * Proteínas 32 g * Grasa 28 g * Fibra dietética 5 g * Colesterol 76 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 6 filetes de pescado de temporada (900 g) salpimentados (mojarra, sierra, jurel, tilapia)
- 2 plátanos machos maduros (625 g), cortados de forma sesgada
- 2 tazas de frijoles refritos (360 g)
- ½ kg de jitomates sin cáscara y cortado en cubitos medianos
- ½ cebolla mediana (120 g) cortada en medias lunas
- 18 a 24 aceitunas deshuesadas (120 g)
- 3 chiles güeros partidos por la mitad y sin semillas (30 g)
- 2 cucharadas de alcaparras (20 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 6 cucharadas de margarina (60 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 1 taza de caldo o agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén, calienta dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo a fuego medio.
2. Añade el jitomate, las aceitunas, las alcaparras, el orégano y el laurel. Sofríe durante algunos minutos hasta que el jitomate cambie de color.
3. Agrega una taza de caldo y verifica la sazón salpimentando al gusto.
4. Salpimienta los filetes y colócalos en una sartén antiadherente caliente y suficientemente engrasada; déjalos cocer durante algunos minutos hasta que se doren ligeramente, volteándolos una sola vez, con cuidado para que no se rompan.
5. Sirve cada filete con la salsa encima, acompañado de una porción de frijoles y los plátanos al horno.*

*Rebana los plátanos de forma sesgada. Barnízalos por ambos lados con la mantequilla fundida y hornéalos hasta que se cuezan bien por dentro.

108. HAMBURGUESA DE POLLO CON ESPINACAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 635 * Proteínas 27 g * Grasa 29 g * Fibra dietética 3 g * Colesterol 125 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- ½ kg de carne molida de pollo
- ½ manojo de espinacas (140 g) lavadas, desinfectadas y cortadas en tiritas delgadas
- 1 trozo de cebolla finamente picada (65 g)
- 3 ramas de cilantro lavado, desinfectado y picado (10 g)
- 1 huevo (60 g)
- ¾ taza de pan molido (90 g)
- 3 cucharadas de harina de trigo (30 g)
- Tomillo y ajo en polvo, al gusto
- ¼ de taza de leche (60 ml)
- ¼ de taza de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta al gusto
- 6 panes para hamburguesa grandes (420 g)

Aderezo:

- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)
- 3 cucharadas de mostaza (30 g)
- 6 hojas de lechuga (120 g)
- 1 jitomate mediano (180 g)
- 1 trozo de cebolla rebanada (60 g)
- 6 rajas de chile jalapeño en escabeche (30 g)
- 6 cucharadas de salsa cátsup (60 ml)

PREPARACIÓN

❶ En un recipiente hondo se mezcla la carne molida de pollo con la espinaca, la cebolla y el cilantro.

❷ Se añaden el huevo, el pan molido, las especias y la sal. Se integran muy bien todos los ingredientes, como amasando un poco. Si es necesario, agrega la leche poco a poco hasta obtener una masa homogénea y moldeable.

❸ Sobre un plástico limpio y enharinado, coloca una porción de la mezcla en forma de hamburguesa, enharínala por encima y cúbrela con otro plástico. Con la palma de la mano, extiéndelas para formar las hamburguesas hasta lograr un grosor adecuado (no muy delgadas ni muy gruesas).

❹ Retíralas del plástico y fríelas en aceite bien caliente, volteándolas hasta que la orilla se empiece a ver doradita. Escúrrelas sobre papel absorbente. Si lo prefieres, puedes hornearlas en una charola previamente engrasada a 180 °C durante 20 minutos aproximadamente, volteándolas a la mitad del tiempo, o asarlas sobre una parrilla.

❺ Para servir, abre los bollos y unta un lado con mayonesa y el otro con mostaza. Coloca en medio la hamburguesa y adereza con las hojas de lechuga, una rebanada de jitomate, cebolla, salsa cátsup y rajas de chile al gusto.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, en **Platillo Sabio Profeco,** programa de televisión, en Revista del Consumidor TV, y también en el sitio revistadelconsumidor.gob.mx

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **76** tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468